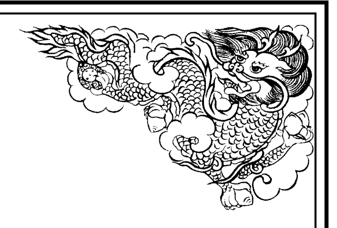
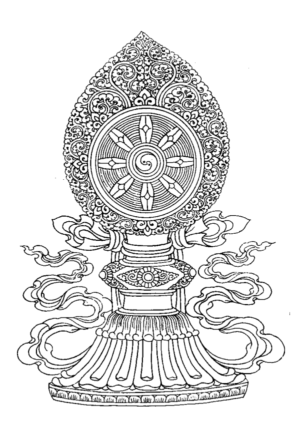
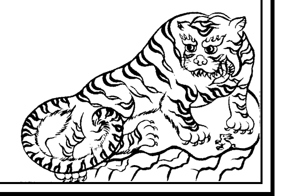



# 窍诀宝藏论释

索达吉堪布　著





# 译　　序

众生的无上怙主全知无垢光尊者的色身虽已融入法界，然而，为悲悯我们这些浊世愚昧的众生而留下了以甚深古萨里派《四心滴》、广行班智达派《七宝藏》，以及《三休息》、《三解脱》为主数目惊人的丰厚遗产。其中的《七宝藏》可堪为宁玛派的璀璨明珠、无价之宝。

《七宝藏》中的《如意宝藏论》有颂词与自释，共分二十二品，详细论述一切显密乘。《实相宝藏论》有颂词与自释，共分四品，分别阐述无有、自成、平等、唯一四大誓言。《宗派宝藏论》共分八品，卷首略述释迦牟尼佛出世经历，纲领全文，继而破斥教外各宗，以诸圣法分别成立佛教共不共乘。《胜乘宝藏论》共分二十五品，依《大密决定十七密乘经》详细阐明一百一十九教言要旨。《句义宝藏论》共分十一品，全文以道用之方式宣说基位实相、道位串修、现前果位。《法界宝藏论》有颂词与自释，共分十三品，以空界部要旨为主，论述密乘大圆满之基、道、果。《窍诀宝藏论》是以六偈教言的方式为修行人开示










深法。

《七宝藏》不愧为享用不尽的宝藏，它囊括了显密一切佛法，真可谓包罗万象，应有尽有。对于这部鸿篇巨著，作为宁玛派的修行人如果一无所知，实在是一件憾事。大圆满传承上师华智仁波切曾经感慨万分地在《劝阅七宝藏》一文中写道："奇哉殊胜功德七宝藏，并非未依圣典自臆造，大海之中所获如意宝，从劣境中随意岂得到？证悟智慧日轮之光芒，需依未失加持师窍诀，否则一切盲修瞎炼者，行至妙道本地极鲜少。无有闻法世间过虽大，颠倒听闻较彼罪更大，故具拜阅智者论此时，为何不睁听闻之双目？此世间中唯一摩尼珠，全知上师论典之至宝，除此之外无有余佛陀，于此谁人不生大喜悦？"

在藏地，凡是宁玛派的修行人对《七宝藏》最起码也略知一二，而在汉族的修行者中，了知《七宝藏》的却寥若晨星。之所以如此，无非是没有汉译法本，虽然法尊法师的传记中记载他曾翻译过《七宝藏》，但经多方查寻至今仍未找到原译本。据说汉地的郭元兴居士也译过此著，但只见过《实相宝藏论》与《句义宝藏论》，也许由于版本的不同，其中也有与藏文原文不符之









处。前几年，台湾佛教界也曾荟萃群英，着手翻译，由于种种原因，现今也杳无音信了。

作为一名真正的修行者，无一不想得到窍诀，无一不希望自己能如理修持，早日成就而利益无边众生，但多数人苦于无有真正的窍诀，更有许多致力于修行之士翘首以待《七宝藏》的问世。为此，我今将其中的《窍诀宝藏论》译成汉文，奉献给有缘者。

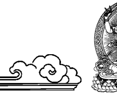
此论其中所包含的内容既广博，又极其富有针对性，既有共同乘的窍门，也有顶乘大圆满直指本性的秘诀。其中也运用了大量恰如其分的比喻。它好似一面无垢的明镜，将我们的污点一一显露无遗；又如一盏明灯，指点迷津，使我们脱离歧途；犹如一把利剑，一一击中要害。此论的确是名副其实，完全是窍诀云聚。华智仁波切也曾经赞叹此论说："摄集一切窍诀之精华，每六偈皆圆满妙法藏，如此妙道纵然遇真佛，一时圆满闻听岂不难？"

因为本论只有颂词而无自释，藏文中也有些许之处极难理解，所以难免有不妥之处，译文若有不恰当的地方，在此特于传承上师以及护法神前诚心忏悔，以求宽恕，也希望诸位在阅读











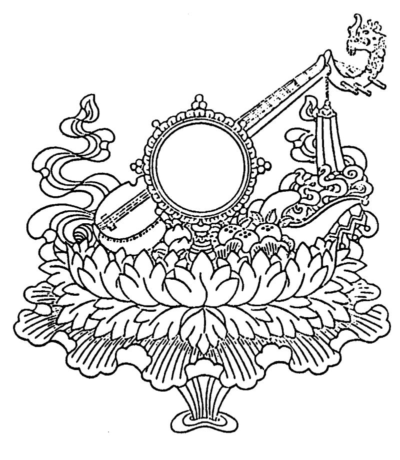
时联系前后句，反复思维，绝不可断章取义，否则无法了达其中的真正密意。

虽然《七宝藏》暂时不能圆满翻译成汉文，但我想，如果是想真修实证的人，从其中的一部论也会得到不可思议的加持与收益。这的确是活灵活现的无垢光尊者，即便是真正的普贤王如来与无垢光尊者亲自降临，恐怕也不会有较此更甚深的窍诀可言了。



注：本来，无垢光尊者著此窍诀论时均是六偈颂词，可是本文中却有不足六偈之处。如“证悟法性实义之六法……”也有一处是七偈，即“忘失解脱正道之六法……”

二〇〇二年二月三日









# 窍诀宝藏论释

全知无垢光尊者　著颂
索达吉堪布　　译释

顶礼本师释迦牟尼佛！（译礼）

梵语：俄巴得夏扃那够卡那玛

藏语：门阿仁波切奏

汉意：窍诀宝藏论

顶礼大恩传承上师！

首先解释论名。“窍诀”就是言简意赅地演示诸种修行法门的要诀。在此无垢光尊者为利有缘弟子，以简明易懂的文句来宣说修行必备的深广法要，故称为窍诀。

宝藏：“宝”显珍贵义，对修行人而言，修行的窍诀万分珍贵。因为佛经论典卷帙浩繁，在一期短暂的生命中难以穷其底蕴，唯有依靠历代传承祖师荟萃了经续论典深要的窍诀方能即生取证菩提圣果。“藏”即含藏，有取之不尽、用之不竭之义。该论含藏了无量如珍宝般的窍诀，如同宝藏一般。又因具备能断除众生的无明烦恼、端正意念、轨正修行等作用，故名为“论”。

虽然经续论典取名的方法有多种，但本论是依意义与比喻相结合的方式命名的。








论首冠以梵名有四种必要：一表明来源清净；二为忆念佛恩；三是为了获得殊胜加持；四为令异域见闻者在心相续中种下梵语的习气与善根。

**顶礼一切佛菩萨！**

这是无垢光尊者作论前的顶礼句，为示皈敬、祈求加持、增上顺缘，亦为遣除作论过程中的违缘而礼敬诸佛菩萨。

**依其大悲胜智之大舟，救度众生趋向有海岸，**
**已诣胜位如意之商主，一切佛陀佛子前顶礼。**

在此，作者将十方一切佛菩萨喻为商主，诸佛菩萨依其无伪的大慈悲心与殊胜智慧之大舟，广事救渡饱尝轮回痛苦的无量众生，令彼等越过三有苦海，到达安乐彼岸。如是在已诣胜位如意宝洲的商主——一切佛与佛子前恭敬顶礼。

**为欲解脱殊胜善缘者，总集经续窍诀之精华，**
**无余开显一切最深要，此以六法宣说请恭聆。**

此颂不仅演示了作者造论的目的与必要，亦含摄了全文的一切内容。首先我们应了知该论的所化众生，此归纳为两方面：一是欲求解脱、具有强烈的出离心之人，不具出离心、耽著世间八法者则非为法器；二是具有殊胜善缘之人，有者虽具希求解脱之心，但因缘分不佳而不能值遇具有法相的善知识，或根基低劣、智慧浅陋，故无缘直接受持甚深法义。尊者为欲求解脱、具有殊胜善










缘的修行者总集佛陀与历代传承祖师之经续论典的精华，开显此本尊、空行、护法三根本如心血般爱护的甚深要诀。此等皆以六门之方法而宣说，法法含摄成佛之道。如是殊胜的妙法，并非无因无缘能以值遇，而是行者在百千万劫中累积无量的善根与资粮所致。万望具善缘者屏息诸缘、不生杂念、恭敬谛听、百般谨持，以期即生取证普贤如来的果位。

**最初趣入正道之六法：道之基础护持三学处；**
**无偏广闻多思各种法；三门寂静调伏自相续；**
**警惕罪业增上诸善法；知惭有愧生起大信心；**
**依止一切善友善知识。此于诸初学者极重要。**

首先教诫最初趋入正道者应具之六法：一应了知诸道之基础是护持戒、定、慧三学。我们若能秉持戒法逐一修行，则能由戒生定，由定发慧。经云："智慧之基，曰戒曰定，如是三学，次第应修，先持净戒，并习禅定，乃得真实，甚深智慧，依此智慧，方能利生，犹如莲花，不著于水，断诸分别，舍诸执著，如是观察，一切诸法，心意柔软，语音净妙，以无碍眼，等视众生，具修一切，难行苦行，是为成就，菩萨之道。"二是修行者不应耽著门派、心怀门户之见，因各宗各派非但互不相悖，且有殊途同归之妙。如云："诸宗观点，貌似有别，意趣同归。"所以我们应当远离偏执，广闻博学诸佛菩萨的教典，思维抉择各种深广法义，

断除疑惑、树立正见以备修行之用。三应身口意三门寂静，依教调伏自心相续。如果身心浮躁不安，则无论何种行门都不能如理趣入，若法不能入心，则历劫修行也得不到毫许利益。因此要依教调伏自心相续，令身口意三门寂静。四是我们要时时提持正念，警惕罪业生起，即使微如毫端的恶业亦要励力断除，莫以恶小而为之。并尽力增上一切善法，莫以善小而不为。五要了知修行人必须具有知惭有愧的品性才会时时不忘正知正念，谨慎守护根门，循教轨正自己的言行，最重要的是应对上师与法生起极大的信心，远离一切散乱，专意受持上师所传授的一切教言窍诀。六应了知亲近善友善知识非常重要，因为修行的旅途是坎坷而曲折的，我们要跨越生死的大沙漠，度过恐怖的罗刹洲，穿过稠密的邪见林，趟过无底的欲泥塘，若无善知识演示教理、指点迷津，又无善友勉励助道，则很难到达解脱的彼岸。此六法对于初学者十分重要。

**若欲独自居于寂静处，事先需要具备之六法：**
**辞别上师自己能独立；遣除疑障无有可问事；**
**身体无有病魔及违缘；销声匿迹远离诸人群；**
**具足成办二利之教授；内心断定正见之密意。**

假如您想独自往诣罕无人迹的森林、岩洞等寂静处闭关，那么事先必须要观察自己是否圆满具备闭关之六法。一是辞别上师后自己要有独立








修行的能力，即与上师之间达到“身虽远隔重洋，心实未间毫许”的境界。二是已经无碍精通一切教理及修法，通过闻思、研讨、辩论等彻底遣除了心中的一切疑问，并语熟领会于心，无有任何怀疑与可问之事。三是闭关实修期间身体要十分健康，无有内在的病魔与外界任何违缘等阻挠，能顺利地用功办道。四是销声匿迹远离人群，断绝一切人际交往，只身一人安住寂静处，专事修持法义。五应泯灭一切妄想分别，圆满具足能成办自他二利的殊胜教授，不仅自己修有所证，且能延续法身慧命，利益他众。六是内心对万法的本性通彻无碍，能断定无上正见之甚深密意，生起无伪的定解，如是方能如探囊取物般证达本地风光——究竟法界的本性。

如果自己已经具备了上述的六种条件，就可以到寂静处掩关静修。



**独自所居静处之六法：具足寂静方位诸特点；**
**前辈成就者曾作加持；无有失戒晦气护法聚；**
**无有散乱愦闹诸逆缘；易得修法顺缘诸资具；**
**无有人与非人之损恼。**

对独自修行要居住的寂静处亦有六种观察方法。一是对寂静处的风水、地脉、山势等逐一观察，看彼处是否有利自己修行，若是过去诸仙人、大修行者、大瑜伽师们禅修过的地方，则可安然无忧地安住下来。在莲花生大士的《密咒宝鬘








论》中就有选择寂静处的观察方法，乔美仁波切的《山法》中也有说明。二是前辈大成就者们曾经作过加持的地方，如桑耶青普、刚日托嘎神山、汉地的四大名山、喇荣山谷等。喇荣静处是第一世敦珠法王曾住锡加持、并成就了十三大光身的净土，如今也是集聚了成千上万僧众之宝地，这样的寂静处对行者与修行都有极大的加持和利益。三是欲独自安住的静处必须是未被毁誓者的晦气染污并且护法云聚的净地。有些地方过去虽很清净，但后来被破誓者的晦气所染污，或于该处肆行杀生等诸多恶行，这种地方就很不利于修行。四是该地无有散乱与愦闹等不利于修行的逆缘，行者独自安住于林间，幕天席地，以鸟兽为伴，渴饮甘泉，饥食野果，无牵无挂，真是优哉游哉似神仙。五是该处必须易得修法必备的资具，如炊具、餐具、饮食等资具。六是该地无有人与非人的损恼，一般来说，只要自己具足正知正念及对上师三宝的诚敬信心，则任何人与非人都不会加害于他，反而会悉心竭力予以护佑。

**修行相应顺缘之六法：饮食生活不堕于二边；**
**具足所需供品修法物；具全甚深窍诀经续论；**
**积聚遣除障碍缘起物；所需一切圆满无所缺；**
**无有多余财物之牵连。**

能令我们的修行相应一切顺缘之法有六种。一是饮食生活条件适中就好，如果生活条件过于









优越，整日沉浸在五欲之中，则难以静心息虑思维法义。此身虽为四大假合之躯，但它是我们获得解脱的基础，若生活条件太差，甚至口中无食、背上无衣，也会成为修行的违缘，故饮食等生活条件适中，不堕于优劣二边才有利于修行。二是应当具备花、香、灯、水等供品以及修法的圣物，如铃杵、手鼓等法器。三是应具足所修持的甚深窍诀以及经续论典，就是说要精通此等法义，如果心相续一片空白，只是闭着眼睛如一潭死水般枯坐则毫无意义。四应积聚遣除障碍的缘起物，如加持丸、解脱丸、金刚带、系解脱、护身咒等都是遣除障碍的圣物。五应圆满具备修行中的一切所需，如食物、药品等必须无有缺乏。六是除修行所需以外的一切财产皆当舍弃，令身心自在，不被多余的财物所牵累，因为财产会增加行者的烦恼与执著，是故必须放弃恶业之因的财产。如云："未必钱多乐便多，财多累己自招魔，阮囊何事堪羞涩，富有恒沙是佛陀。"

**所依殊胜道友之六法：种姓高贵善良性调柔；**
**具大信心精进智慧高；修法一致相处极方便；**
**无有我慢诸根皆调顺；誓言无垢具有清净观；**
**情真意切严守秘密者。**

我们在修行中所依靠的殊胜道友亦应具足六种条件：一是彼之种姓高贵、心地善良、禀性正直、身心调柔，如是贤善的道友方可依止。若是种










姓卑劣、恶心遍布、野蛮狂妄的恶劣道友则不能依止。如云："求友须在良，得良终相善，求友若非良，非良中道变。"二是我们所依止的道友必须对上师三宝具有很大的信心，对闻思修行亦有很大的精进心，并且具足深邃的智慧和正知正念，能明辨取舍，不昧因果。三是与见解相同、修法一致、志同道合的道友相处极为方便，可以促进彼此的修行。四是为人谦卑无有贡高我慢，诸根皆极调顺者。如非礼勿动、非礼勿听、心意寂静之人，其言谈举止、行住坐卧都能给人一种和善清净的感觉。五是平时谨持上师的教言，严守誓言不令破损之人，这种道友非但不妄论他人过失，且能时常口出赞言妙音，一切禁行清净无染，对上师、道友以及密法等都具有清净观。六是对上师、道友以及其他人均能坦诚相待，情真意切，毫不虚伪，亦能严守一切秘密，无论何者委托的秘密绝不泄漏。若有具足上述六种条件的人，则可作为自己修行的终身伴侣。



**究竟修行六种殊胜法：依据教证以理而抉择；**
**实修窍诀次第圆地道；引导高低诸众离边执。**

上述自己、静处、道友等应具足之法都圆满齐备后，我们就可以正式掩关起修，其究竟修行亦有六种殊胜法门。一是凡所修法都依据佛经等金刚语为教证，也就是说，我们的一切修法都完全符合教证的内外密意。二是所修之法不仅以教





证为依据而且以理论万般观察亦不得任何过失，如何抉择亦能成立为正量，诸如大圆满、大手印、大中观等甚深法门。三是一切窍诀皆应实修实证，将其运用到心相续中实地起修，切莫“珍藏”于书本中。若如鹦鹉学舌般仅说不修亦是枉然，如云：“说得千丈，不如行得一尺。”四是修法不能奢望一步登天，必须依循次第才能圆满一切五道十地的功德，取证大菩提圣果。如金刚密乘是通过累积资粮、忏悔业障后，于百尺竿头更进一步，实修生起次第、圆满次第至无上大圆满。一切修行法门皆应如此。五是为能引导六道众生，佛以大悲心安立了无量乘门，以契合众生千差万别的根基。六是待众生根基成熟之时，再施以超离一切边执戏论的一乘了义法门。《法华经》云：“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”

**锲而不舍修行之六法：纵然遭杀心不舍正法；纵然生病心不生邪见；坚守誓言不被违缘摧；入定觉受后得相圆融；未得成就之前永精进；值遇外缘立即依对治。**

能令我们一生锲而不舍地勤于修道之法有六种：一是纵然遭到杀害亦不舍弃正法，能够坦然面对，并将此恶缘转为道用。二是纵然身患疾病，痛苦不堪，我们的心也要安然忍受，对上师三宝不生邪见，思维此乃宿业的果报，以此代受众




生诸苦、清净累世罪业而提持正念。三应时时如护眼目般防护自之根门，坚守所受持的誓言，令誓愿有始有终，不被违缘破坏，直至修行圆满。四是我们入定时的体验、觉受应与后得位的行为相圆融。若于入定时诸根调柔，而出定时心浮气躁、言行狂妄就完全背离了正道，非为真实禅修，唯是影像而已。如果在入定时见到无有缘相与执著的法性本体，那么出定时亦应念念不离诸法如梦如幻的观修，使出入定的境界相圆融、不相背离。五是乃至获得真实成就之前，当恒时精勤于道业，毫不懈怠。如云："有一天光阴，忙一天法事，不是益他，总须利己。"当知过一寸时光，则失一寸命光，是日已过，命亦随减。经云："人身难得而易失，光阴易往而难追，今生不向此身度，更待何时度此身。"因此我们应当常以身事无常、轮回苦重警策自心，提持正念勇猛精进修行，以期即生取证菩提。六是在值遇不利于闻思修行的外缘时，应当立即采取防范措施予以对治。比如在遇到引生嗔心的外缘时，应立即修慈悲观对治；遇到引生贪心的外缘时，则立即修不净观对治……

应当深深思维之六法：一切不幸来源于自己；
一切痛苦来源于宿业；宿业亦依暂时外缘生；
恶缘由自分别动念生；妄念亦随迷乱外境生；
迷乱外境遮障解脱道。







应当深深思维之法有六种：一应思维我们所遭遇的种种不幸之事，皆源于自己往昔的业力，因为“凡所造业，必有因果”。众生只因一念无明导致旷劫迷惑，在六道中流转不息，因此所有的不幸都是自己的业力所感。二是身心所感受的一切痛苦均来源于自己宿世的恶业，如行杀业者必定会感受短命多病等苦报；行偷盗者必受饥寒贫穷等苦。经云：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”《楞严经》云：“因地不直，果招纡曲。”世间千差万别的尊卑贵贱，都在揭示真实不虚的因果规律。三应了知宿业亦要依靠暂时的外缘才能成熟果报。若仅有往昔的业因，而无现前暂时的外缘，亦不能产生业果。但最终因缘具足之时必定现前其果。《百业经》亦云：“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”四应了知一切恶缘皆来自于自己的恶念，逃不出分别心的范畴。五是一切分别妄念也是因为自心随逐迷乱外境而产生的，由无明覆障导致沉沦于欲海中。六是依此迷乱外境而沉沦于苦海中，遮障了解脱的光明正道。我们只有树立正见，精勤修积三学功德，才能根除三毒烦恼，洗涤罪业垢染，成办殊胜道业，乃至打破实执，返璞归真。

诸罪为己所造之六法：生死苦恼皆由自所造；
寻而不得寻苦自所造；维护生计苦恼自所造；
贪亲嗔恨怨敌自所造；怨会爱离苦恼自所造；




**三恶趣中剧烈大痛苦，亦非他造自业所导致。**

我们应了知一切罪业苦果皆为自己所造之六法：一是一切生死苦恼皆由自己无始以来造就的恶业所感。众生流转于轮回，生死循环，苦恼各异。比如人类在住胎时，整整十个月安住在臭闷、狭窄、黑暗的胎狱之中，四肢蜷缩如被绳缚；出生后被放到垫子上时，如坠入荆棘丛中一样。渐次长大，其间饱尝了人生的各种酸甜苦辣。一期短暂的人生旅程眨眼即过，到死亡之时，又得万般无奈地感受四大分离、气息瓦解等痛苦，这一切皆因自己耽著世间法而不寻求出离解脱所致。二是对一心贪恋的世间圆满苦苦追寻却始终不能得到。众生之所以痛苦，就在于盲目地追求缘起假象，如是上下求索，种苦因、感苦果，所以万般痛苦无不是自己所造。三应了知维护生计的苦恼亦为自己所造。因为众生都耽著四大假合之躯，为寻求物资受用殚智竭虑，不惜身临险境，但欲望却永远无法满足，便有了“世间般般有，种种不现成”的感慨。这些苦恼亦是自己造就的。四应了知众生以无明分别心而产生贪爱亲友、嗔恨怨敌的痛苦，是故怨敌亦是自己所造。五是怨憎会、爱别离等苦恼亦为自己的分别妄执心所造。六应了知三涂恶趣中的剧烈痛苦非为他人强加于己身，而是由自己的恶业所造。如嗔心重者感堕地狱、贪心重者感堕饿鬼、痴心重者感生旁生，非他



人把自己推堕此等痛苦中，而是我们自己的恶业所致。

**迷乱恶分别念之六法：自心未调外敌无穷尽；怨敌亦是自心不净相；寻觅空洞声响之踪迹；于逸然心执著而破立；苦乐不定执著为固定；怀恨在心焚毁自相续。**

我们应当认知容易引起迷乱的恶分别念之六法：一是自心未调故外敌无有穷尽。如果不善于调伏内在的嗔恨心，那么外在的怨敌是无穷无尽的。《入菩萨行论》云："顽者如虚空，岂能尽制彼，若息此嗔心，则同灭众敌。"二是一切怨敌都是自心不清净的显现，无实有自性。如果心能得清净，则一切怨敌亦会消失得无影无踪。三应了知他人的赞叹毁谤等音声皆由迷乱分别心所安立，彼之体性内外中皆了不可得，唯是分别心的执著，亦是缘起和合的一种假声相。所以，应当提起正念，切莫对这些空洞声响的踪迹苦苦寻觅。四应知自心本来是逸然离戏的，但因无始时以无明遮障不见其本性，起虚妄分别而串习执著其有所破与所立。五是身心所感受的苦乐本来是互相观待、无有决定性的，但由分别心执取为有自相的苦乐，因而遇缘触境总是喜怒于形色，殊不知一切苦乐皆来源于充满无明习气的执著心。六是在遇到某些违缘与不顺时难以透视其自性，故怀恨在心而伺机复仇，如是以嗔怒之火必将焚

毁自己的相续以及多生累劫的一切善根，所以我们应断除此等迷乱的恶分别念。

**遣除迷现大利之六法：于害安忍生起大悲心；不执为魔视为父母师；于执迷乱修炼无实体；铲除迷乱根本之自心；一切外缘显现转道用；不外散乱依止对治力。**

能遣除一切迷乱显现、使我们获得极大利益之法亦有六种：一是无论自己遭到何种损害皆应安忍，以大悲之心观照造害之人，如是对我们修心有极大利益。二是若将魔障执著为实有则必遭魔殃，此乃修行之极大障碍。因此，对一切魔障不应执为实有，而应视之如父母师长般深怀恭敬慈爱之心，如是亦有利于我们的修行。三是于一切执著与迷乱境现均观修为无有实体、空寂离戏之自性，这样数数修炼就能灭除迷乱执著等一切痛苦。四要铲除一切迷乱之根本——分别心。若能根除分别心，则诸迷乱亦就随之而寂灭于本性之中。如经云："若人识得心，大地无寸土。"五应将一切外缘显现转为道用，简而言之，即是我们在修行过程中当视一切善缘如夏日彩虹而不起喜执，反之亦不应嗔于恶缘，当视之为一切顺缘的基础。六应摄伏自心不散乱于外境，一旦分别念现起时，即刻提持正念，以对治力遣除。这样行持对我们修心有极大利益。




**危害自心轮回之六法：身心恒受痛苦无安乐；**








寻求现世苦恼无离时；自身未得自在无乐事；
希求兴盛无有安乐时；业未尽前遭受轮回苦。

危害身心的轮回法主要可归纳为以下六种：一是在轮回中身心恒时感受无量痛苦，如身体感受生、老、病、死苦，心里感受爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦等，分别心执著诸苦，的确无有少许安乐。如《法华经》云："三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。"二是世人为了饮食受用而早出晚归，甚至连区区蚂蚁也会为觅食而四处爬行，若我们也如是寻求现世诸法，则永无脱离苦恼之时。三是在自己的身心获得解脱与自在前，永无安乐之时。如人世间的三苦八苦，身心无不为之所缚。四是希求兴盛之人永远无有安乐的时候。譬如，力求名利双收之人，往往是费尽心机，百般以诡计争名夺利，结果却是求福不得、避祸不及，真是苦不堪言。五乃至我们的宿业消尽之前，必定会遭受充满罪恶的轮回痛苦。（原藏文中即缺第六法。）

思维一切无用之六法：不入正道所作无用途；
不修善法一切无用途；不行正法长寿无用途；
除正法外饶益无用途；不积二资资具无用途；
未修菩提一切无用途。

我们应思维除修行以外的一切均无任何用处之六法：一是不趋入解脱正道者，一切所作均无用途，即便是达官显贵、巨贾富豪之人，其所做










之事都无意义。二是不修积善法者一切无有用途。我们若能修积善法功德，则于今生来世皆有利益，此外无论拥有何等丰厚的家当、崇高的地位均无意义。三是若不行持正法，则寿命再长亦无用途。依人身造恶者枉得为人，彼若得长寿仅是徒增罪苦而无有任何意义。四是除了正法以外，诸如财产、地位等世间利益均无有用途，只有大恩上师以正法对我们所作的饶益才是使我们获得解脱与安乐之因，也是最有利益与用途之法。五是若不修积福慧二种资粮，则希求一切资具、受用均无用途。因唯有无漏的福慧二资才能助成解脱之佛果，其他的世间资具只能助成轮回的流转与痛苦。六是除了修持菩提正道之外，一切世间琐事对于修行者来说都显得毫无用途。因为勤苦行持菩提正道之人，能渐近安乐的彼岸，此外，疲于奔命地忙碌世间琐事的结果只能是沉溺于恶趣痛苦的深渊中而难以自拔。

**解脱商主上师之六法：燃慧灯引漂于暗处者；**
**令处险地众人入正道；赐予为水冲者大乐舟；**
**引陷囹圄众至解脱地；令沉苦沼者诣解脱地；**
**以智剑断束缚者二取。是故当视上师为真佛。**

如大商主般能引导我们趋入解脱安乐宝洲之上师亦应具足六法：一是上师应具有点燃智慧明灯的能力，因为他要以大悲心引导漂泊于三有黑暗处的无量众生。二是上师能令身处罪恶险地










的众生步入光明正道。众生依自己的无明烦恼昧于因果，造诸恶业，如是身坏命终之后必将堕落恶趣深渊。而与佛无别的上师不忍众生的苦楚，时时处处广设方便布教，演示因果真理，引领此等众生脱离恐怖险境，趣入解脱正道。三是上师能赐予被三有苦水、四大瀑流所冲击的众生大乐之舟楫，令众生顺利地脱离苦海，到达安乐的彼岸。四是上师能引导身陷执著囹圄的众生到达自由的解脱地，永远不为业惑苦恼囚禁。五是上师能令沉溺苦沼者脱离一切痛苦，诣至解脱之地而获得究竟安乐。六是上师能以智慧的宝剑斩断被缚众生的二取执著。是故应当视上师为真佛，如云："侍师如侍佛，必得佛加持。"如是方能祈望上师引导我们出离轮回的罪苦深渊，现见本有的法身慧命。



**无常坏灭有为之六法：思维因缘聚合故灭性；**
**昔日生者皆亡故定灭；器情变化无常故定灭；**
**寿命不定死亡故坏灭；昼夜瞬间即逝故坏灭；**
**生际必死之故定坏灭。**

我们应了知无常坏灭之六种有为法：一应思维因缘聚合之理，应知世间万物无有亘古不变者，皆是坏灭的本性，终究趋于灭亡。二应思维昔日生者皆已死亡，回首过去，百年以前之人与事都已经消逝在历史的长河中，生灭之循环是必然的。三是思维器情世间无常。人事万物变化莫测，








今有后无，循环不失。《佛说无常经》中云：“大地及日月，时至皆归尽，未曾有一事，不被无常吞。譬如路傍树，暂息非久停，车马及妻儿，不久皆如是。譬如群宿鸟，夜聚旦随飞。”又有云：“人事有代谢，往来成古今。”是故世间一切人事万物必定难逃无常的大网。四应思维寿命无常之理。人的一期寿命长短不一，有的朝生暮死，有的三百六十日亡，长寿者亦少有超过三万六千日的。龙树菩萨云：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”如是当知生死事大，无常迅速，失人身易，得人身难，我等行人当以此教言作为警世钟，提持正念，恒不忘失，精进修行，以期早证菩提。五应知光阴似箭，日月如梭，时间往往就在不知不觉中流逝，故当思维昼夜瞬间即逝之无常。六应思维生际必死之无常，人之有生即必定有死。我们从降生之时起就步步接近死亡，不知死神何时出现在面前。《汇集经》云：“所住之处为无常，故当忆念为净土；饮食受用皆无常，观修禅悦以为食；床上睡眠亦无常，迷乱修为梦光明；财物珍宝无常故，应依圣者之七财；亲友近邻无常故，当于静处修出离；名誉地位无常故，应恒处于低劣位；言谈话语无常故，当勤念咒与诵经；信心出离心无常，故应坚定立誓言；思维分别念无常，应具贤善之人格；有为证相无常故，当至法界之尽地。”因此我们应当



深深地思维“人事万法无常”之真理，彻底放弃对世间妙欲的贪执，生起真实无伪的出离心而策励精进修行正法。

**修持正法功德之六法：信解听闻佛法与随喜，**
**赞颂趋入正法稍行持，皆离轮回播下解脱种。**

修持正法之功德有六种：一是信解佛法之功德。我们首先应对清凉的甘露妙法生起希求与信心，如获至宝般地作意思维。如云：“无信心之大地，难长功德之庄稼。”可见修学佛法，信心尤为重要。二是听闻佛法之功德。如理地听闻佛法将会获得不可思议之功德。佛经云：“由闻知诸法，由闻遮众恶，由闻断无义，由闻得涅槃。”三应随喜一切善法的功德，乃至他人一毫之善也要随喜赞叹，我们若能深心随喜，必将获得无量功德。《汇集经》云：“三千须弥可称量，随喜善根不可量。”四是赞颂佛法之功德。我们若能诚意赞叹佛法，也将获得不可思议之功德。五是趋入正法之功德，如云：“皈依三宝，趋入正法，闻思修行，功德无量。”六是虽然不能恒时勇猛精进地修行，但在因缘聚合之时能稍事行持佛法亦将获得无量功德。譬如敬献五供、忏悔礼拜、诵经持咒等众善行皆是殊胜功德之因。如是行持之人的相续中即已播下了解脱的种子，必将超出三界。

**如理行法功德之六法：众人恭敬赞叹天尊护；**
**今生多乐死后生善趣；究竟成就圆满菩提果。**










如理行持佛法之功德有六种：一能受到众人的恭敬。若修行人持戒精严，威仪具足，并且时时以慈悲心护念众生，那么此人必定会受到众人的恭敬，古往今来的高僧大德皆以言传身教证明了这个道理。二能受到人天赞叹。凡是如律如法行持之人，人天都会欢喜赞叹彼之功德，时常亲近依止于他。三是受到天尊的护佑。如法行持之人，无论身临何境、做何事业都自然能得到天尊的鼎力相助，并时时护持不离左右。四是今生多乐。如理行持之人，不仅现世中不遭受恶缘的危害，而且一切时分顺缘具足，身心都充满安乐。五是死后转生善趣。依彼如理行持之功德，暂时必定会转生到人天善趣，并且一切衣食受用具足圆满。六是究竟获得佛果。依彼如理行持之功德，能得如意之成就，即获得圆满断证功德之菩提圣果。



**不具正法过患之六法：无明遮障如同盲老妇；**
**易受世人欺骗如娼妓；无义散乱如观集市戏；**
**易被外境诱惑如孩童；无有主见如同诸儿戏；**
**难断迷现如鱼被网擒。如是毫无意义耗人生。**

反之，不具足正法的过患亦有六种：一是被无明烦恼遮蔽了智慧的双目之人，不知取舍，颠倒邪行，如同盲目的老妇，已行近险境却不自知。二是无有智慧与正见者易受世人欺骗。因为不具正法者不会如理抉择和正确取舍，喜于道听途








说，随处轻信，结果往往是上当受骗，如同娼妓般卑贱可怜，身为受害者，不仅得不到他人的怜愍反遭众人唾弃。三是不信佛法之人的所作所为皆无意义，其身心极度散乱，如同在集市中观赏戏法的人一样在散乱中虚度光阴。四是未被佛法的正见摄持者，容易被缘起假合的外境所诱惑，执妄为真，颠倒取舍，认为有能执之真我与所执之真法，心随境转犹如愚稚的孩童一般。五是不具正法智慧之人，身心漂浮不定，无论做什么事情都没有主见，总是随声附和，从不观察，如同小儿的游戏一般。六是未从正法中引生智慧之人，执著习气非常坚固，通常因无明而执迷不舍，故难以断除能所二取之迷乱境现，如鱼落入网中一般，难以获得解脱。如是此等补特伽罗毫无意义地空耗了人生宝，实在可悲！



**舍离正法过患之六法：遭受较自下劣者轻蔑；**
**恶名远扬人间天界中；为正士弃如同肮脏器；**
**护佑天尊舍之违缘多；所愿不成失毁诸福德；**
**后世堕入恶趣受痛苦。**

我们应当了知舍离正法之六种最为严重的过患：一是舍弃正法者容易遭受较自己下劣者的轻蔑与呵斥。虽自己修学佛法很有智慧，但若被违缘所伏而舍弃正法或破毁清净戒行之人，无疑会遭到名声、地位、智慧等皆不如自己之人的呵斥。二是舍弃正法者，其恶名将远扬人间与天界。








俗语说“好事不出门，坏事传千里”。若人舍弃正法，其恶名很快就会远扬人间乃至天界，人与非人都会纷纷议论彼之过患。三是舍离正法之人，如同肮脏杂毒之器皿般必定会被道友及善知识们所舍弃。因为舍弃正法为佛门重戒，此等舍法者实非佛陀弟子，如是罪孽能毁坏以前曾积累的诸多功德，并且障碍往生及一切解脱，生生世世不遇正法，与之接触者亦将被彼之过患所染。四是护佑不离的天尊亦会舍弃这种人，使之孤立无援，举步维艰，因此现世诸事必将为万般无奈的诸多违缘所害。五是舍离正法之人心里所愿之事不会有成功的时候，且于无形中失坏以往所累积的诸多福德。六是舍弃正法者后世必定堕入恶趣中感受无量的痛苦而难得出离。



**拖延修法过患之六法：若获暇满身时未修法，**
**恍恍惚惚度日人寿尽；死亡不定死主骤然至；**
**死后漂于轮回堕恶趣；剧烈痛苦逼迫自身心；**
**纵然心生后悔亦太迟；无解脱时长久住轮回。**

拖延修法之过患亦有六种：一是获得暇满人身时，如果未能修持佛法，在恍恍惚惚之中虚度了美好时光，无义耗尽一期难得的寿命，岂不惜哉？经云：“一失人身，万劫不复。”二是倘若拖延修法的时间，则有当面错过修法良机的过患。如云：“莫待老来方修道，孤坟多是少年人。”因为死法、死缘、死处毫无定准，四大假合之躯本来脆







弱不堪,随时都有死亡的可能,死主阎罗军从来都是骤然而至的,无有丝毫商量的余地。如云:“一盏孤灯照夜台，上床脱了袜和鞋，三魂七魄梦中去，未委明朝来不来。”如是当知“及时当勉励,岁月不待人。倘若一息不来,便成千秋永别”。三是愚昧无知之人,迷盲取舍、非理妄行而又未事忏悔业障过愆,由此死后必定漂泊于轮回,甚至直堕恶趣深渊。四是无义空耗暇满人身者,将会感受轮回中的剧烈痛苦,以致逼迫自己的身心,不得自在。五是不事修行之人,在临命终时或感受痛苦时,纵然心生后悔,亦为时晚矣,万般补救之法都无济于事。六是得人身而不修行者,必定会久居苦域,永远沉溺轮回,了无出期。



**畏惧轮回各趣之六法:思维人类痛苦真悲伤;思维非天痛苦真恐怖;思维天人痛苦真惧怕;思维旁生痛苦真想哭;思维饿鬼痛苦能惊呆;思维地狱痛苦心战栗。是故逃离六趣时已到,不仅已到而且已稍迟。**

畏惧轮回各趣之苦,归摄为以下六种:一是得人身者,即有三根本苦(苦苦、行苦、变苦)和八分支苦(生老病死、爱别离、求不得、怨憎会、近取蕴苦)等缠绕逼迫自己的身心,受苦无量,片时难安。二是阿修罗的心相续中充满了嗔恚与嫉妒,不忍天界福报而敌对天人,故经常兴兵与其作战,由于非天矮小无能,战中不是阵亡就是根残腰折,乃至血流成河、尸横







遍野，幸免于难者亦是抱头鼠窜地逃回修罗宫中，苦不堪言。三是天人之身心都耽著乐受，时时沉醉在五欲之中，不了知轮回的痛苦，不具足出离心，在香云霭霭、繁花艳艳中放逸地度尽时日，待彼之天福时至终极，立即现前五种衰相而倍感痛苦。四是旁生愚笨可怜，恒被驱役，不得自由，并且为人啖食或互相啖食，由无量重苦逼迫着身心，无有片时安乐。五是若细细思维饿鬼之痛苦会被惊吓而呆若木鸡。《大圆满心性休息》中云："饿鬼住界与空游，身大腹宽手足微，口如针眼喉腔细，不得饮食饥渴逼。见花药树等即枯，境不悦意食呕物，虽见饮食亦被护，内障腹部燃烧火，口中喷火冒浓烟，共障饿鬼极贫穷，恐怖受害无依怙，痛苦逼迫处惨境。"六是若思维地狱痛苦自心将不由自主地战栗。其中八种热地狱分别为复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极烧热地狱、无间地狱。八寒地狱分别为疱起地狱、疱裂地狱、頞嘶吒地狱、矐矐婆地狱、虎虎婆地狱、裂如青莲地狱、裂如红莲地狱、裂如大红莲地狱。此外尚有孤独地狱和近边地狱。各地狱难以堪忍之苦楚详见《大圆满前行引导文》。

见闻此等重苦，我们方知逃离六趣苦逼之时日已到，不仅已到而且是稍迟，故当立断轮回之业缘，刻不容缓。若能深深思维轮回痛苦之理，必







能激发我们的出离之心，进而鞭策自己精勤修行。《念处经》云："地狱有情寒热苦，饿鬼感受饥渴苦，旁生感受互啖苦，人间三苦与八苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。"

**从中能获解脱之六法：断除常见其后不懈怠；**
**所有财产用于正法上；弃庸俗行趋入正法轨；**
**依止四力对治净罪恶；尽力以十法行积二资；**
**加行正行后行入法道。依此迅速脱离轮回处。**

欲从轮回无边苦海中获得解脱之法亦有六种：一是依靠经论教理来断除迷执诸法为永恒之常见，从而树立起殊胜的正见，依此不懈怠懒散，精勤修持。二是自己所拥有的一切财产都用于正法上，如资印经书、建修佛塔、塑造圣像、供养僧众、布施贫者……此等上供下施皆有极大意义。三是应当弃离一切庸俗的行为，不求名闻利养，远离世间八法，令身心一并趋入正法之轨道而秉教修行。四是在一切日用中皆依"所依对治力、返回对治力、厌患对治力、破恶对治力"四力来清净过去、现在的一切罪恶，令将来一切罪恶之行不再生起。五是尽力以十法行来积累二种资粮，十法行即书写、供养、施他、谛听、披读、受持、开演、讽诵、思维、修习。对此若能数数精勤依修，则能圆满成办福慧二种资粮。六是依加行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜而趋入




正法之道。此等六法若能如理行持，必定会迅速解脱三有轮回之苦域，获得究竟涅槃之大乐。

**正法障碍错误之六法：高位傲慢散乱大官错；**
**忙碌诸世间法僧人错；名相讲经度日法师错；**
**五毒焚毁自心咒师错；愚昧邪命养活行者错；**
**自心沉迷世法士夫错。改错勤修正法极重要。**

我们在行持正法的过程中，应当认知容易产生障碍之六大错误：一是有些人在获得高位时即傲贤慢士，目空一切，欺上瞒下，肆无忌惮地胡作非为，这是做官的一大错处。二应了知，身为僧人而不务修行正业过患极大。本来剃发染衣、遁迹伽蓝者当行佛事，秉持戒法，弘宗演教，救度众生。若背道而驰，忙碌于世间琐碎之事，如经商谋利、赶经忏等纳受供养，如此贪图享受、逐名求利等不如法行持者乃为僧人之一大错处。三是有者虽贵为法师，然仅为消遣时光或某种目的而在表面上讲经说法，内不调伏自心相续，滋生分别妄念，烦恼炽盛，不具出离心，也无愍念众生诸苦之大悲心与菩提心，这是法师的一大错处。四是作为密咒瑜伽师，就应已调柔自心相续，一切无明烦恼皆尽融入法界，具有殊胜的正见，如是之人才堪咒师之称。若以嗔心降伏鬼魔，以贪心聚纳手印等，则为咒师的一大错谬之举。五应了知有些愚昧无知之徒居心叵测、不择手段地纳受财物，唯依诡诈（诈现威仪）、虚谈（谄媚奉承）、现相（旁敲侧击）、



方便(巧取讹诈)、假利求利(赠微博厚)五种邪命养活。这是修行者的一大错处。六应了知若人无有出离心，不修解脱法，成日醉生梦死于世间法中，则对于任何身份的士夫来说，此迷乱之举皆是一大错处。改正这六种错误，精勤修持正法极为重要。

毫无错谬有利之六法：听从慈悲上师之教授；
坚信依止佛陀之教法；昼夜座间盘算善与恶；
思维后世生处之缘起；断除珍爱身体受用执；
以诸经续窍诀调伏心。如是而行快速成佛果。

我们应当了知修行毫无错谬并有大利益之六种法要：一是听从慈悲上师之教授，无论上师传讲什么法要，皆应逐一听从，熟记于心，领受奉行，毫无违逆，时时摄心正念专一精进修持，如是对自己定有极大利益。二是以坚定不移的信心来依止佛陀之教法。《华严经》云："信为道元功德母，长养一切诸善法，断除疑网出爱流，开示涅槃无上道。"三是修行人无论是白天还是夜晚，不管是正修还是座间皆应观察自己所作所为是善是恶，善则欢喜，并将善根回向菩提，普利一切有情；恶则呵斥，力行忏悔，誓不再犯。我们应当这样时时检点自己，励力轨正自己的发心与行为。四是思维后世生处之缘起。人人皆有离苦得乐之心，故当为未来之乐奠定基础、助成贤善之缘起，其实也就是为后世往生清净刹土而修积资粮。凡是欲离痛苦之人，皆应弃恶从善。五是修行人不

应过分执著此四大假合之色身及缘起假合之一切资具受用，对一切内身外物皆应看破、放下，如是方能获得自在之安乐。如云："持爱自己灾害百损门，持爱有情一切功德基。"六是我们应当恒以诸经续论典之窍诀义来调伏自心相续，如法行持。如是依教修行者能快速地成就佛果。

**如理详细观察之六法：且观世间琐事有益否？**
**且观放下财物离人世；且观恩将仇报之实例；**
**且观离开人群独自去；且观务农积债自寿终；**
**且观权势名声弃而亡。如是观后向内观自心。**




我们应当如理详细观察之法亦有六种：一应观察世间一切琐事有益否？如护亲灭敌、积累财富、经商贸易等对我们自己有无真实的利益，对此应当善加观察，正确取舍。二应观察现前所见诸人，无论他拥有多么优越的物质受用，但在临命终时，也不得不放下一切财物而两手空空地独自离开人间。经云："万般带不去，唯有业随身。"由此当知积累财物毫无意义。三是观察世间中那些恩将仇报之实例，方知饶益亲友亦无意义，故应往诣林间独自修行。四应观察人际关系是否有意义？当死亡来临之时，亲密的朋友、迷恋的眷属等一切人都要彻底离开而独自往诣中阴界，故知人际交往无有意义。五应观一观那些面朝黄土背朝天的农夫们，整日农作，最后无不是积债众多而自寿终。六应观察富有权势名声之人，看他们



最终也无一不弃离一切内身外物而自趋死亡。是故当知“名如好听之歌，听过便无，利如昨日之食，食过便无”。如是观察后，已知世间诸事均无意义，进而向内反观自心相续，检查有否上述世间法的执著，有则励力舍弃，力行断除。

**具大意义无悔之六法：为法苦行纵死亦无悔；处于低位遭谤亦无悔；背井离乡贫困亦无悔；为法舍财挨饿亦无悔；弃罪堕入恶趣亦无悔。**

具大意义无悔之法有六种（原文中只有五种，请详察）：一是我们为求佛法而风餐露宿，常受饥寒交迫等苦，无栖身之处，无果腹之食，无御寒之衣，为能求得佛法，纵然至死亦无悔意。二是在闻思修行的过程中，自己应忠诚厚道、循规蹈矩地处事，不求名利高位，欣然乐处于低劣下位，纵然是遭受到别人的诽谤与蔑视亦无悔意。三是为求正法，我们往赴异域他乡，四处茫茫，举目无亲，纵然落得食不果腹、捉襟见肘之境亦无悔意。四是我们为了正法而舍弃一切财物，即使自己挨饿受冻亦无悔意。五是自己明辨取舍，断恶行善，如是弃离了一切罪业，即便是堕入恶趣亦不必后悔，此堕落之因有可能是往昔所造，受报消业，业消心安，故应逆来顺受。

**远离正法劣器之六法：所得皆食不修如老猪；不能共处自大如孔雀；性情顽固独断如磐石；到处插入不稳如荆棘；自心不调粗暴如毒蛇；**







**上蹿下跳不定如猴子，智浅不懂正法如大象。故断此等修法极重要。**

修行人应当了知远离正法之六种劣器(原文中有七种，请详察)：一是所得皆食、不事修行、如老猪一般贪吃又好睡者绝非正法之器。二是贡高我慢、目空一切之人，犹如自以为美艳无比的孔雀，总以高位自居，孤芳自赏，不能与道友和睦相处。三是性情顽固、独断专行，如磐石般刚强难化者，也不堪为正法之器。四是随处插入，人格极不稳重，总是随声而去，十处打锣九处有他，这种如荆棘树般见缝易插者即为正法之劣器。五是自心不能调柔，性情粗暴、恶心遍布、烦恼深重，如毒蛇一样之人也是正法之劣器。六是不具威仪，行为越轨，上蹿下跳，毫不稳重，片时难安，犹如猴子。此外，智慧肤浅、不懂正法意义，无论怎样苦口婆心地为他灌输法义，亦不理解少许，犹如大象般愚不可及者也是正法之劣器。是故行者断除此等障碍，励力勤修正法是极为重要的。

**不为劣器所转之六法：将求今生乞丐逐出门；喜爱善法天女纳入内；摈除贡高我慢之恶鬼；修行成就前兆持低位；舍弃对治执胜之魔众；妄念现伴恶兆视吉祥。具足此等则为妙法器。**

能使我们在修行的过程中不为劣器所转之法有六种：一应了知作为修行人，我们要舍弃耽著今世之利养，如同将乞丐拒之门外一般，这里




将寻求今生物资受用之行为喻如乞丐。二是将喜行善法喻如姝妙天女，也就是说，我们应当欢喜从事一切善业，如同将姝妙的天女接纳于屋内一样。三是将贡高我慢喻如凶神恶煞般的魔鬼，我们应当立即将之摈除。否则，依此我慢，不仅现在功德不生，就是前所造就之功德亦将毁于一旦。四应了知修行成就之前兆，是行为谦卑，不求名利，揽过于己，扬功于人，身处低位，内闭万行。五应了知末法时期的某些修行人，自认修行有成，自我感觉分别心的对治也是立竿见影，所修之法亦极其殊胜，甚或以圣者自居，沾沾自喜，这种执胜之魔众亦应舍弃。六应了知当分别妄念显现时，我们应将之视为修行的助伴而转为道用，切莫为之苦恼。要知“不怕念起，就怕觉迟”的殊胜道理。若能了认分别心的本性，这就是智慧，以此摄持则无一不是修行之助缘。视一切恶兆为吉祥，无论是做恶梦或遇恶事等，皆意念为吉祥的象征，如是转为道用是极为殊胜的。具足此等修行功德之士夫则为胜妙法器。

**究竟正法意相之六法：畏惧死主如被屠夫追；**
**厌恶轮回如劣丈夫妻；厌烦迷现如吐者见食；**
**厌弃世法如受密友欺；不愿积财如遭霜灾田；**
**断绝亲情如子孙结怨。具足此等即为法究竟。**

修行究竟正法之六种意相：一是人人都畏惧死亡而珍爱自己的生命，然却如同被屠夫追逐的




众生一样终将一死，是故我们当思维自己随时都有死亡的可能，赶快提持正念精进修行。二是我们应对生死轮回的大苦海深生厌离，如同性情卑劣的夫妻，总以吵闹打骂度日，互相厌恶，为此应当机立断，挥手诀别，义无反顾。三是我们应如呕吐者见到油腻的食物一般厌烦世间的一切迷乱显现。四是我们应如遭受密友的欺骗般厌弃世间法，誓不与之交际，断绝执彼之心。五是修行人应当生起不愿积累财物之心，因为一切世事荣贵都是毁灭的本性，其实也是一种累赘。譬如农夫，辛勤地耕耘、播种、灌溉，待到庄稼即将成熟之际，却被一场无情的雪霜毁损，以致颗粒无收，因而心里十分懊丧。积累财物亦复如是，任何财产都将被无常这一灾害消之殆尽，故丰厚的财物最终毫无意义。六是修行人不应耽著亲友，眷恋不舍，而应该断绝一切亲情，割爱辞亲，只身一人往赴静处修行。如同与子孙结下怨仇后，痛心疾首故对彼不再生起眷恋之心。具足此等出离心乃为法的究竟义相。



**不具此等意相之六者：虽闻法然争论词句者；**
**虽讲法然心生嫉妒者；虽修法然羡慕妄念者；**
**虽思法然贪求财利者；虽独处然妄念染污者；**
**虽持戒然杂染虚谈者。观具此六众生当远离。**

我们应当认知不具此等意相之六种人：一是虽听闻佛法，但喜于争论词句之人。二是虽能讲





法，但心生嫉妒之人。三是虽有修法，然起种种羡慕等妄念之人。四是虽有思维法义，然贪求财利之人。五是虽孤身独处，但心相续被妄念染污、身在深山而心恋红尘之人。六是虽持戒律，然杂染虚谈之人。我们应当远离具此六种恶劣意相者。

**向内反观自己之六法：观己轮回之根已断否？观己于亲怨有贪嗔否？观己出门时有贵物否？观修行时获得道相否？观利他时退失信心否？观临终时出现净相否？如是而观则为最妙想。**

我等修行人向内反观自己之六法：一观察自己有否断除轮回之根——分别执著，若已断则能解脱轮回，否则将永远沉溺不得出离。二应观察自己于亲怨有无贪嗔之心。因贪爱亲友、嗔恨怨敌等不仅非修行人所应行之事，且为堕落恶趣之祸患。三应观察自己在出门时有无贵重物品。因为随身携带珍贵物品者会处处谨慎、时时担忧，故此亦非修行人应行之事。四观自己的修行有否获得一定的道相。所谓的道相即是调顺相续，熄灭贪嗔痴等分别念之烈焰，断除人法二执。五应观察自己在利益他众时，有否退失信心。有些人表面上虽在讲经说法，但内心对上师三宝却毫无信心，若我们也这样行持，难道不是一种悲哀吗？所以，要想做一个真正的修行人，就应当依各种善巧方便生起信心，具有信心后，令之稳固；退失



信心者，令之重新生起。如此才不辜负自己的初衷。六应观察我们在临命终时能否出现净相，也就是说应观察自己是否已为临终作好了充分的准备，如积资净障的瑞相有否现前等等。能如是观察自相续方为最胜妙之想。

**远离正法过患之六法：不修法义未念死亡致；贪图权势未知欺惑致；慈爱亲友未知必离致；贪爱欲妙未知多患致；积蓄财物未知终留致；修行懈怠未知无常致。必须断除此等之过患。**

一般来说，远离正法是由六种过患所致：一应知懈怠懒惰、不愿实修法义的原因就是未忆念死亡无常之理。二应知不择手段地追逐名利、贪图权势，是未了知其仅为欺惑自心的幻相所致。三是慈爱亲友由未了知一切亲友必将离别所致。世人亦云："人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。"不知此理之人则格外耽著亲情关系。四是贪爱欲妙之乐由未知其多患的自性所致。世间的欲妙本来就潜伏着极大的隐患，愚昧凡夫不知此理所以不断地追求。五应了知积蓄财物是由未知一切财物终将遗留在人间之理所致。佛陀告诉我们"万般带不去，唯有业随身"，然而不知如是至理的庸俗凡夫却绞尽脑汁拼命敛财，甚至不惜以生命为注。六应了知修行懈怠由未知万法无常的本性所致。若能了知生际必死、积际必离、欲妙众患、万法无常等理，人们怎能安然香睡饱食呢？是故我




等修行人必须断除此等过患而精进修行。

自心与法相应之六法：贪执自灭犹如抛尸衣；悲润相续犹如独子母；自生功德犹如春大地；恒时修法犹如宝剑轮；迷现自解犹如蛇结开；彻悟实相犹如商主归。具如是量即为最胜士。

我们应当了知自心已经与佛法相应的六种果相：一是自心若与法相应就自然能息灭一切贪执烦恼，犹如抛弃在尸陀林的破旧衣服一般不会有任何执著之心。二是慈悲心越来越深切，大悲的甘露时时滋润心田，关爱一切有情犹如独子之慈母一般。三是自然能产生信心、悲心、菩提心等功德，犹如春回大地之时，万物复苏，花草丛生。四是自然能恒时修习诸法要，而且法喜充满，毫不懈怠，犹如旋转宝剑轮一般无有间断。五是自心与法相应者自然能够解脱对迷乱显现法的一切执著，犹如蛇结自然解开一样无需勤作。六是自然能彻底了悟诸法的究竟实相，直趋本地风光，犹如商主自宝洲满载而归一般。若具足如是果相，则可推知其为心相续与佛法已完全相应的大修士。



不符正法迷乱之六法：贪执轮回之心实难离；未得果位之心易受欺；六聚迷乱外境善诱惑；无义轮回琐事易令散；夜以继日寿命速耗尽；无义虚度人生者极多。思维此等实当修正法。

既不符合正法又容易使自己的身心迷乱之








法有六种:一是相对不具足殊胜智慧的异生凡夫来说,贪执轮回之心实在难以远离。因为无始以来沉溺轮回,由串习力故对万事万物的执著极其深重,若仅依短期修行的力量欲以遣除,则好像是势单力薄之人力敌千军万马一样,是故唯有依靠长期的精勤与努力来对治顽疾方能起到药到病除之功效。二是尚未获得圣者果位之心很容易受外境的欺诱,随境所转不得自在。三是六种识聚所产生的迷乱外境以种种善巧诱惑着尚未具足正见的补特伽罗。诸如眼识所境之美色,耳识所境之妙音,舌识所境之美味佳肴等等,除菩萨以外很难有人不被迷醉。四是无义之轮回琐事极易令身心散乱,诸如修整房屋、耕种庄稼、梳妆打扮、经营谋算等皆为散乱之因。再放眼外界,观一观各阶层人士,他们的所作所为除了以罪恶告终外别无意义。作为修行人我们应当时常内观身心,查看自己有否生起为利众生的发心,所作所为是否乖离修行准则。如是扪心自问、俯首沉思后应当善加取舍,凡是对众生无利益或对自己修行有损等散乱之事均当远离。五应了知无常迅速,我们每一个人的寿命在夜以继日刹那不停地飞速趋向灭尽,犹如风中残烛,步步走近死亡,人生几十年光景,瞬间即逝,如同昨夜梦境今不再现。六应了知在世间中无义虚度人生者多得不可胜数,而精进用功修行者却寥若晨星般少之又



少。思维此等道理，我们实当弃离一切散乱而精勤修持正法。

**激励自求真义之六法：定欺贪嗔二者何时欺？定离身心二者何时离？定散四大借物何时散？定灭此生显现何时灭？定弃虚幻财物何时弃？定至死亡恐怖何时至？应当日日夜夜深思此。**

激励我们求得真实义之法有六种：一是我辈凡夫随着无始以来的业力牵引，将来一定会遭受到贪嗔怨敌的危害和袭击，但这二大怨敌何时殃及我等却难有定准。二是我们的身心必定会有分离的时候，但此二者何时分离却难有把握。佛经中常将血肉组成之躯喻如客栈，心识喻如借宿的客人，我们应当如是闭目静心，细细思维。三是一切积聚必有分散，此身乃四大假借之物，岂有恒长自性？经云：“我今此身，四大和合。”所谓四大者，毛发爪齿，皮肉筋骨，脑髓垢色，皆属地大；唾涕脓血，津液涎沫，痰泪精汁，大小便利，皆属水大；暖热归于火大；动转气息归于风大。故身体唯由四缘假合，最终必定会肢离破碎、散失无形。四应了知生灭循环是世俗的自然规律，此生之一切显现，必定会有毁灭的末日，但其何时灭亡我们却难以得到定准。五是我们最初赤裸裸地来到人间，最终亦会光溜溜地离去，纵然拥有万贯家产，临终时亦不能携带分毫，必定会舍弃这些虚幻无实的财物，但何时弃离却难以预知。六应了

知死亡是生命的必然趋向，不仅是人类众生，且连飞禽走兽，小至蝼蚁含生都必须面对这一无情的事实，但此恐怖的死亡何时会来临呢？除圣者以外却难有预知和把握之人。对于此等道理，我们应当日日夜夜深深思维，以资警醒，提持正念而精进修行。

**正法融入自心之六法：欲灭贪欲内心依知足；欲灭怨敌调伏内嗔恨；欲成他利发起菩提心；欲调他众内心具加持；欲诣净刹修自证光明；欲息痛苦内心具大乐。依此内在缘起而外现。**

能令正法融入自心相续之方法有六种：一是想灭除贪欲的修行人，首先内心应依修知足少欲的教言，当然我们为疗形枯，滋养修行之躯，求得温饱亦并无不可，但切莫贪得无厌，若能随行前辈高僧大德们的足迹则是极为殊胜的。二当了知嗔恨心是增强外在怨敌之因，若我们能调伏内在的嗔恨心，则外界怨敌亦就烟消云散般不攻而自灭了。三是凡欲成办众生利益者，皆应发起殊胜的菩提心。四是欲以各种善巧方便来调伏众生者，自己的内心必须要具有传承上师的意传加持，或自己已得本尊空行的直接摄受，如是方能得心应手地调伏他众。五是欲往诣清净刹土者，首先要修自证之觉性光明，诸如修持大圆满、大手印中的窍诀等，则将任运前往净刹，无有任何阻碍。六是若欲息灭痛苦者，内心要具有大乐的



智慧，或者心如太虚无所不容，或对教义看破、放下，本然安住，如是内心就自然会充满安乐与智慧。依此内在的菩提心以及调伏嗔恚心等缘起力，则外现一切灭尽怨敌、利益众生等事业均能如意自成。这就如同宝镜中呈现的影像一般自然合成。

**虽获暇满空耗之六法：舍弃对治无明之闻思；**
**弃离加持根本之上师；舍离悉地源泉之本尊；**
**延误所修根本之禅定；不除罪障想去诸病魔；**
**他人面前假装诸行为。无心人如吸铁集此过。**

虽获暇满人生，但却被空耗之法有六种：一是闻思佛法是无明烦恼强而有力的对治法，因为它是遣除一切痴暗的明灯。若不闻思，即使获得暇满，亦只能是以空耗人身而告终，所以无偏的闻思是修行者最首要的行门。二是若想求得加持则应当祈祷金刚上师，因为上师是赐予加持之根本。如果舍弃了上师，无论修什么法皆成盲修瞎炼，不能获得丝毫的加持，甚或走火入魔，以致空耗人身。三是若欲获得成就的悉地，应当祈祷本尊，因为本尊是赐予悉地的源泉。如果舍离了本尊，无论修什么法都不能获得悉地而空耗人身。四应了知修行本来是刻不容缓之事，所以我们应不回忆过去、不妄想未来，而应抓住现在暇满之机，静下心来如理如法地精进用功修行，切莫推迟延误所修之法，否则亦会空耗人身。五是如果




不忏除自己的罪障，而妄想祛除缠绕身心的诸多病魔，那简直是痴心妄想。因此修行人在遭遇病魔所害之时，首先不要过于执著，应当深深忏悔累世罪障，对一切病魔生大悲心等，如是方为祛除病魔切实有效的良药，否则亦将空耗人身。六是如果在别人面前伪装一些善妙的行为，而内在却不善调自续，此亦会空耗人身。夏冬格西云："如果不看破世间，表相的闻思亦不能真实解决问题。"在认知此等利弊后，我们应当善加取舍，若仍固执地空耗如珍宝般的暇满人身，难道不是已成无心之行尸走肉了吗？此无心(无智慧)之人犹如吸铁石般必将累积诸般过患。



**补特伽罗当舍之六过：无有决心多事不成办；**
**贪亲嗔敌无法解缚索；贪图食物恒时忙温饱；**
**恒依言词远离实修义；起信未修无有成就时；**
**如今不修中阴业难断。观察断此六过极重要。**

修行的补特伽罗(人)应当舍弃六种过失：一是如果做事无有决心，事事欲做，做时却虎头蛇尾，或遇难却步，半途而废，最终一事无成。如是妄立誓愿有始无终，是修行人应当舍弃的过患。二是行于世间，人际交往在所难免，然若过分地贪爱亲友而嗔斥怨敌，自投己编之惑网中，那么这样就很难解开束缚自己的网罗，因此修行者应当舍弃不平衡的贪嗔之心。三是作为修行人，如果时时贪著美食妙物，整日忙碌于温饱之事而虚




丧光阴，则很不应理，故当励力舍弃。四是修行人若不依文解义、实修实证，恒依美妙言词寻章摘句，或口若悬河地滔滔不绝，这亦是修行途中的一大错举，如此岂不枉负初心？五是当我们对上师三宝生起信心之时，若未能趁机实修佛法，则必定无有成就的时候。故当舍弃懈怠，在信心和出离心的基础上精进实修。六是当我们在万事齐备、缘起吉祥的时候，若不事修行而虚度人生，到临命终时，中阴那可怖的境现则难以断除。是故观察此等过患而励力断除是我等行人当务之急。

**以六观法调伏自相续：实执外境观四季迁变；常执寿命观草上露珠；不明因果观种子苗芽；不知外境为心观睡梦；不知一味观糖与甜味；不知无二且观冰与水。如是而观各自能对治。**

以六种观察方法来调伏自己的相续：一是对实执外境以观春夏秋冬四季的迁变来予以遣除，如云：“春日方逢杨柳绿，秋风又见菊花黄。”春回大地，和风细雨，枝吐绿芽，处处洋溢着勃勃生机，无不令人心旷神怡。夏季来临之时大地一片葱茏，奇花异卉争芳吐艳，鱼游鸟唱，蜂飞蝶舞，好一片大自然风光，宛若天界乐园。秋季来临之时，秋风横扫落叶，绿草渐近枯黄，百花凋零，渐失夏日的绚丽，夕阳下的原野已是一片凄凉。严冬来临之时，寒风凛冽，拂面如同刀割，大地冻结，坚硬如石，皑皑白雪铺天盖地。此时盎然的春




意已不复存在，夏日的绚丽也只能成为心中美好的记忆。细看这四季的交替与更换，深深思维万法的无常，渐渐地就能削弱对外境的执著心。二是执寿命为常有者可以通过观察夏晨草尖的露珠来了知无常迅速、生命瞬间即逝之理。三是不明了因果者，可以观察种子与苗芽之间的关系，种因与芽果无不明示此因果真理。如豆芽的产生并非无缘无故，而是依其近取因(豆种)以及阳光水土等缘才得产生。如是我们所感受的苦乐等都是因缘而产生的。四是若不了知外境为心者，则应观察睡梦中的心境，梦中的山河大地除心的睡眠习气成熟显现以外，无有毫许实体存在。以此推知，醒觉位的一切万法皆因无始以来分别心的迷乱习气成熟而显现。五是不了知二谛一味的本体者，可以观察糖与糖的甜味，如是就能了达世俗谛与胜义谛本来是一味大平等性的。六是不了知现空无二者，可以观察冻结的冰相与水体的关系，看彼二者有否分割，这样就能了达诸法的显现与本体空性是无二无别的大法界。如是观者，则能对治一切执著及与彼不相应之违品。



**转为道用作想之六法：殊胜上师作为名医想；**
**道友护士实修疗病想；自作病人法作妙药想；**
**获得果位作为病愈想。应当断除一切颠倒想。**

在日常修行中转为道用之观想有六种：一是将具法相的殊胜上师作为名医想，对彼生起正








信，确信上师能拯救自己出离苦渊。二是将秉持教法而共住的道友作为贤善的护士想。观彼之言行皆对自己有利，于彼不起分别烦恼而乐于相处。三是将实修法义作为疗病想，已得圣师对症施治，为早脱疾苦自当精进实修。四是把自己作为病人想。对于身患重疾的人来说，应当无慢谦卑。五是以法作为妙药想，因药能除疾，法能脱苦，故应珍视佛法妙药。六是以最后获得圣果作为病愈之想。我们当依如是六想而断除将上师作为獐子、正法为麝香、自己为猎人、精进修持为箭或陷阱等杀獐子的方便之六种颠倒想。

**谨慎行持决定之六法：依止上师决定得加持；修持本尊决定获悉地；守持誓言决定聚护法；精进实修决定现证相；护持实相决定净二障；无散修炼决定现功德。**

我们在日常生活中应当谨慎行持的有六种决定法：一是依止圆满法相的上师决定能获得殊胜加持，因为上师是赐予加持之根本。然若在依止上师前不作详细观察，盲目地依止一位不具法相的上师，则非但所求功德不生，而且后患无穷。二是我们若经常修持密依的本尊或密持其心咒，则决定能获得殊胜悉地，因为本尊是一切成就的来源。故修行人选择自己的本尊是很有必要的。无论是观音菩萨、文殊菩萨，还是莲花生大士以及释迦牟尼佛等，其中任一圣尊都可密持为自己



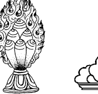

终生依修的本尊。若能不断观修、持诵彼之心咒多达几亿遍，则自己的心相续易与本尊相应。特别是密修者，在接受种种灌顶时，每一灌顶仪轨中都有其特定的本尊，但我们在修炼时可将无量圣尊与自己主修的本尊融为一体，如是不仅可以获得无量的加持与悉地，亦能受持一一灌顶的誓言。三是守持密咒金刚乘的誓言者决定能集聚无量护法神。依靠他们能遣除修行途中的诸多违缘，自之道业与将要成办的事业皆能得到护持。四是精进而如法的实修者决定能现前所修之证相。五是上师无论在灌顶还是传法时所介绍的“直指心性”之窍诀，我们皆可依之了认本来的觉性，往后若能经常安住于此觉性本体中，念念不离，则自然能清净烦恼障与所知障。六是心无散乱，正念分明而精勤修炼者决定能现前无量功德，如五眼六通等。



**了知自相畏惧之六法：忙碌俗事如象入淤泥；**
**深恋亲朋如囹圄看守；今生受用如老狗守骨；**
**无明罪行如盲处悬崖；五毒烦恼如恶性毒蛇；**
**贪六境如蜂粘花粉中。生起畏惧离此极重要。**

了知其自性而令人畏惧之法有六种：一是倘若整日忙碌于世俗诸法，如沉浮于商海，操劳业务以及吃穿受用等，不仅虚丧一生宝贵的时间，而且沉溺不能自拔，犹如大象沉入淤泥中一样，越挣扎陷得越深。二是若对自己的亲眷好友过分



耽著不舍、深情迷恋，将会增上更为严重的贪爱之心，甚至一刻也不愿离开，犹如看守监狱之人般刹那不离。三是若贪执今生的财产受用，拼命积累，拥有万贯家产，自己欲受不能，又不愿意施舍给别人，则如老狗守护骨头一般食之无力，弃之可惜。四是受无明驱使而造作的罪行，犹如盲人身处悬崖极其危险，随时都有可能坠落于恐怖的深渊，以致粉身碎骨，死无葬身之地。如是被无明障蔽智慧之人，不能明辨取舍，横行霸道，胡作非为，以恶为荣，从而积累诸般罪障，其处境非常危急可怖。五是五毒烦恼炽盛之人，谁与之接触皆遭百害而无一利，犹如恶性的毒蛇一样不分善恶，时时殃及众生。六是爱著色声香味等六境者，深陷贪染之境，难以自拔，犹如蜜蜂粘于花粉中，终将被甜美的花粉困死一样。作为修行人，我们首先要正确认知此恐怖六境，进而远离是极其重要的。

**世间俗法过患之六法：住宅建筑如地狱铁室；**
**儿女妻子犹如剑叶林；饰品妙衣犹如烈火焰；**
**饮食犹如沸腾之铁汁；奴仆眷属犹如业狱卒；**
**嗔恨争论犹如火烬雹。当知此为摧毁善妙因。**

归摄世俗之诸过患亦有六种：一是如果贪著自己美妙的住宅等建筑物，则将受业力牵引而囚禁此中，犹如地狱铁室般难得出离，故贪执住宅有极大过患。二应了知贪执儿女妻子亦有极大过










患。有云:“儿孙是债,欠债还债,无债不来;夫妻是缘,善缘恶缘,无缘不聚。”而且一般的眷属大都是冤缘的组合,如嘎达亚那尊者云:“口食父肉打其母,怀抱杀己之怨仇,妻子啃食丈夫骨,轮回之法诚稀有。”因贪执妻儿无疑会招来众患痛苦,犹如身赴剑叶林地狱一般苦不堪言。三应了知执著饰品妙衣亦有极大的过患。这里饰品妙衣喻如烈焰,如果贪执它,将会焚毁自己的一切。如水獭皮、羊羔皮、狐狸皮等人们所谓的妙衣饰品,其实都是罪恶之因。四是贪享美食犹如食用沸腾的铁汁一般,将焚毁自己的相续,故有极大过患。因为人们在贪享血肉时从来都是肆无忌惮地扼杀众生,使之成为餐桌上的美食,毫无惭愧地大肆享用。而受难众生没有一个是心甘情愿地贡献自身血肉,无一不是垂死挣扎含恨而死。如是只为满足口腹之欲,不知欠下了多少众生的命债,以致在罪恶中毁坏自己的相续,而且冤冤相报,无限循环。五应了知,我们所贪执的奴仆眷属,也如业力感召的狱卒般,将对自己造成极大危害。六是嗔恨争论,无疑将造成种种苦因恶果,即如火烬雹般危害极大。上述六种过患是摧毁一切善根功德之因,所以我们应当远离此等过患,随行圣迹知足少欲,精勤闻思修行。



**了知贪欲过患之六法:具贪今生身心受痛苦;**
**来世永漂轮回堕恶趣;与众争论自然增不善;**






减灭善法故受圣者呵。

我们每一个修行人都应该了知由贪欲引起的六种过患:一是对世间的种种欲妙具足强大的贪心者,无疑在今生之中即会令身心感受难以想象的诸般痛苦。无论是贪财还是贪人都免不了这一厄难。而那些无有贪心之人的身心却时常充满着快乐与自在。二是依靠贪心的业患,将永远漂泊于轮回苦海,甚至堕落恶趣而不得解脱。三是贪心重者无理亦要强词夺理地辩解三分,有理更是寸步不让,常与众人大肆争论,就算遇到孩童亦不肯善罢甘休,无惭无愧地非要争个你死我活不可。四是贪心重者,久而久之自然会增上诸多不善业。譬如贪财之人,他们会不择手段地将所欲财物占为己有;贪色之人,他们不惜身临险境,就算是倾家荡产、抛弃名誉地位,并且明知是劳苦无望却仍要穷追不舍。五应了知由贪欲心会减灭一切善法功德。如有人本想闻思修行,但因贪心炽盛的缘故而不得不放弃善法而纵情恣行恶业,如是信心、悲心、菩提心等自然会被毁失无余。六是贪心重者经常会受到圣者菩萨们的严厉呵斥,甚至弃离不予呵护。

贪执自身过患之六法:身乃一切肮脏垢物器;
脉络贯穿骨骼连成网;脓与黄水呕物粪便池;
具有九种孔穴之通道;五脏六腑含生之城市;
实质疾病来源之自性。愚昧贪执身体将受欺。










贪执自身而被束缚之过患有六种：一应了知我们的身体为充满一切垢物的肮脏器皿。二应了知身体外有皮肤，中有肌肉，其间由诸多脉络来贯穿，全身有各种骨骼连成网架，内有五脏六腑。三应了知身体里面充满了脓液、黄水以及令人发呕的大小便溺，故又被称为粪便池。四应了知身体是具有九种孔穴之通道，乃至一息尚存，每一孔穴中都会源源不断地流出许多臭秽不堪之物。五应了知在五脏六腑中密密麻麻地聚集了无数的含生，故身体又可称为含生的城市。六应了知四大假合的身体实质上是各种疾病的来源。有些人常被疾病缠绕，诸如头痛、腹痛、心脏痛等。如是观察则知身体确实是充满痛苦的臭皮囊，没有什么值得贪执的。倘若我们还要固执己见地贪爱身体，执意继续受此欺诳，无疑将会陷入更深的苦恼之中。



**无有意义无实之六法：现于种种外境之诸法，**
**无常迅速坏灭如水泡；毫无实质故如芭蕉树；**
**迷惑凡夫之故如阳焰；无而显现种种如幻术；**
**习气显现之故如梦境；不能长久住留如闪电。**
**知此理者诣至三有岸。**

我们应当了知无有意义亦无实性之六种法：一应了知现于外境之种种诸法都不是恒常实有，而是无常的本体，因为任何一法皆不离成住坏空的运行轨迹，自有生以来便一刻也不停息地迅速






坏灭，犹如水泡为风所吹，刹那消失。二是若对此等正在显现之法加以理论分析与观察则不难了知其性毫无实质，犹如芭蕉树，层层剖析乃至尽头仍不见其实质的存在。三是我辈凡夫经常被外境诸法所迷惑，使身心不安、颠倒执取，不得自在，这就犹如渴鹿追逐阳焰水一样越追越渴。当今，科技飞速发展的时代，稀奇怪异之事层出不穷，繁华都市的形形色色都具有相当大的诱惑力，除菩萨以外，我等充满无明的愚昧凡夫少有不被迷醉，有的甚至失魂落魄难以自拔。具有理智之人若对此稍加观察则不难窥见，缘起显现的一切色法均显而无有自性，如是才有可能不被诱惑。四应了知诸法虽无实质本体，然依缘起力仍能显现种种形色，犹如变戏法之幻术一般，可以将木块石头幻变为骏马、大象、美女等，但彼等却是现而无有自性的。五应了知诸法皆因我们无始以来的迷乱习气成熟而显现，无有少许堪忍的自体，犹如睡梦中的一切境相，觉时空空无大千。六是此等诸法都不能长久住留，犹如虚空中的闪电般刹那消失。我们若能了知此等殊胜道理，必将迅速诣至三有解脱之彼岸。

初学修行人具之六法：现见轮回苦故寻正道；
了知所作无义淡名利；我慢贪心鲜少居卑位；
信心精进为伴勤实修；种姓劣故不信大乘法；
诚信所知于何皆信解。此乃一切正士入门法。










不管我们的修行层次如何，亦不管是否具足弘法利生的因缘，皆应了知初期修行人应具之六法：一是现见整个轮回充满痛苦的本性，如同火宅，所以我们应及时寻觅能获得解脱之正道。二是了知世间诸事皆无意义，故淡泊名闻利养，不求高官厚禄，亦不攀缘眷属等。三是作为初发心修行的补特伽罗，应依教言调伏自心相续，令贡高我慢、贪心等都变得极其鲜少而身居卑位，上敬下和，以一心成办道业为宗旨。四是以信心和精进心伴随自己的一生，时时勤行实修。随学古往今来的高僧大德们恒时不散乱、精进不懈、夜不倒单等用功修行的高尚风范。或如有者将晚上时间分成三份，上夜和下夜皆用于修行禅坐，只有中夜三时少许安息。五应了知某些众生因种性低劣，故不信奉大乘教法。相对于大乘来说，小乘行者之种性根器较为低劣，他们对众生不具大悲心、菩提心，对佛陀第二转法轮的大般若法门非但不欲秉持，反而还强加驳斥，他们只有强烈的出离心，只知道寻求自我解脱，平时精进依修四谛十六行相等法，最终断除烦恼障而证得阿罗汉果，自始至终都不会信奉大乘的甚深教法。六是初学者当诚信一切所知法，并令自己对所知之法具足一定的信解。也就是说，除大乘法以外，如戒律、俱舍、因明等一切学问无不诚信精通。其实此等乃为一切修行正士之入门法。








中等修行人具之六法:不务农业耕种及灌溉;
不负青春经商牟利担;不护大使情面亲友心;
舍弃贪嗔偏袒争论事;抛弃积蓄筹划建筑物;
不结愦闹之魔大官亲。此乃诸修行者中法门。

如果您是根基相对上进一层的中等修行人,那么就应具足以下六法:一是不务农业耕种及灌溉而专意修行佛法。二是不担负青春时期谋求利润之经商重担而专意修行。三是秉持因果规律,不顾及具权势大使之情面和亲友之心续,完全秉公无私、正确平等地对待一切人和事。四是舍弃贪心、嗔心等具有偏袒性的争论事端,一切都能谦让忍辱,心胸广阔,量如太虚,无所不容。五是放弃对财物的积蓄、未来的一切筹划、建筑、设计等。六是不结交愦闹之魔,也就是说不应与达官显贵等人结交为友。如云:"为僧只合居山谷,国士筵中甚不宜。"这就是中等修行人的实修法门。

上等瑜伽尸林之六法:怕染庸俗不与人交往;
三门隐行所作人不见;不求衣食尸食衣维生;
无有恐怖飞禽之行为;密行护持觉受断凡行;
证悟自住法性之大乐。诸行解脱道者上法门。

上等瑜伽行者在尸陀林密行之六法:一是怕染着世间庸俗人之习性,故不与世人交往,独自往诣寒林隐居修行。二是令身口意三门皆隐行,即在作区分有寂、享用五肉与五甘露、接纳手








印等殊胜行为时，皆不予世人所见，比如我们大家都熟知的莲花生大士等印度隐行大瑜伽师们之殊胜行为。三是不求世间常人之衣食，经常以尸陀林的尸衣尸肉等来维持生活。四是无有任何恐怖，当行持如自由翱翔高空的飞禽一般之行为。五是秘密护持修证之觉受，断除凡夫的一切行为。六是如实证悟自然本住法性之究竟大乐，也即现前大乐智慧。这些就是我们行解脱道者之上等殊胜法门。

**最上瑜伽离方之六法：故乡异地何境皆不贪；**
**未堕一切常边与断边；任何亲怨悉皆不相识；**
**不贪一处漂泊如浮云；六聚外境均现为助伴；**
**是贤是劣皆无执著心；此乃解脱道之最上门。**



最上瑜伽士远离一切方隅执著之法有六种：一是当我们的修行达到最上瑜伽士的境界时，对任何一个环境，无论是自己的故乡还是异地他乡，都随缘安住随缘弃离，于何境皆不起贪执之心。二是见解高深，未堕一切常边与断边，安住于大空离戏之中道义。三应了知于彼之心续境界中诸法都是一味大平等的本性，既没有眷恋的亲人，也没有嗔恨的怨敌，一切偏袒执取悉皆远离，无论会遇任何人都平平常常，视若陌路。四是不贪执某一处所，为度众生而顺应缘起随处安住，犹如虚空中的浮云一样漂泊，居无定所。五是一切六聚外境诸法均现为我们修行的助伴，对自








己不构成任何违缘，心不为任何外境所转，且能任运自在地将之转为道用。六是于一切贤劣之境皆无分别执著心，因为贤劣都是缘起的一种力现，本性即是一味无别的大法界。这就是我们修学解脱道之最上法要。

**欲修法者需断六顾虑：断除顾虑他怒护情面；**
**断除顾虑无财而积财；断除顾虑受苦筹划事；**
**断除顾虑位低谋高位；断除顾虑受害求世法；**
**断除顾虑位高扰他心。**

对于我们任何一位想要修学佛法的人来说，都应该积极主动地断除六种顾虑：一是我们不应该随他人之喜怒而转，亦不应该顾念他人的情面而阻碍自己的修法。博多瓦格西曾教诫说："我为修法故，他人虽不喜，于我亦无妨。"只要自己的选择是如理如法的，那就无所谓他人高兴与否，我们恒时皆应坚持自己的正确选择。二是我们应该断除无有资财受用的顾虑，所以不能勤积财富。经云："佛陀只须施舍一根毫毛般的福报，就能满足娑婆世界所有比丘、比丘尼等弟子所需的一切资具受用，无欠无缺。"其实我们身披之一丝一缕，口食之一粒一滴，都是依靠如来布施、持戒、忍辱、精进、禅定等六度万行之福德累积而得。三是为修行故不应顾虑饥渴寒热等苦，就算是为避免未来受苦而作之筹划亦无必要。四是我们若顾虑自己的地位低下而生起谋求高位之心，




那么当下就应断除这种追逐名望之心。五是若我们顾虑自己遭受某种危害而勤求一些世间法，如是之心应加以排除，当放下万缘一心修道。我们不用设想未来的世间利益，应该坦诚地面对现实，一切随缘，抱着“今天有食今天修，明天有食明天修”的态度稳然安住。六是顾虑他人的地位高于自己而想方设法地制造种种违缘，扰乱他人之心，这种非理行为我们也应断除。

**实修闭关要诀之六法：远离贪嗔乃为外闭关；无有积蓄乃为内闭关；远离二取乃为密闭关；不希善妙乃为上闭关；不忧恶劣乃为下闭关；无事无执乃为中闭关。若具此六不会出违缘。**



在闭关实修之时，有六种要诀之法需要我们了知并具足：一是修行人应当远离一切贪心与嗔心之境，安住静处，这就称为外闭关。二应了知外无积蓄财富之行，内无欲望执求之心乃为内闭关。无论对自己的亲眷好友，还是虔诚信徒，我们都应断除贪执，随遇而安，潜心勤修佛法。三应依教了认心之本性，远离能所二取等执著，安住光明无念的境界，这就称为密闭关。四是不希求善妙境界，如神通、见本尊、得授记等，也就是远离一切希冀之心，这即是我们所说的上闭关。五是我们在依教实修的过程中，对所修之法不得起任何忧愁和怀疑之心，而且也不用担心是否会出现魔障或病障等违缘，一心祈祷上师三宝精进用功






修行，此被称为下闭关。六是无有任何琐事牵绊和执著，依如梦如幻等教言观修，万缘放下，一心用功修行，这称为中闭关。若能具足此六种窍诀，我们在修行过程中绝对不会出现任何违缘。

**成就佛果所依之六法：修法依赖殊胜暇满身；不修不解脱故依修法；谨慎修持依赖知法义；了知法义依赖初闻法；所闻实修依赖于思维；一切依赖殊胜善知识。**

欲成就佛果所应依修之六法：一是若欲修持佛法，则必须依赖殊胜的暇满人身，此外任何身体都无法成办这一大事因缘。二是若不修行佛法则不能获得解脱，因此我们为能脱离苦海、获得解脱的究竟安乐，则应依此殊胜人身来修持佛法。三是若欲谨慎修持，则应依赖于了知法的本义，也就是要明了法的深浅与取舍之要，这样才能真实有利于我们的修行。四是若欲了知法义则应依赖于最初之闻法。若不闻法，则成法盲，一味地处于迷暗之中，就无法了知取舍与修行要点。因而唯依听经闻法，才能启开我们的智慧眼目、增长我们的善根功德。《吉祥勇经》中云："寡闻生盲不知修，彼无多闻何所思，故应精勤求多闻，因此思维生广慧。"五是依所闻经论教义而实修者，应依赖于对法义的思所生慧来遣除一切疑惑，树立正见，若闻法后不静心思维，则难以遣除修行中的疑惑，是故当知这些在修行中客观存在




的问题只有依靠思所生慧才能彻底遣除。六应了知上述闻思修等一切功德，唯有依赖于具有法相的殊胜善知识，才能得以生起并于相续中不断地增上。正如《般若摄颂》中所云："恭敬承事可亲师，为引慧故求多闻。"

**具足善妙法相之六法：积累福德族贵性调柔；**
**见多识广通晓所知义；智慧高超证悟法性义；**
**勤修出现证相成就相；大悲善巧无厌利他众；**
**具有窍诀能引导众生。此乃殊胜大德之风范。**

我们在依止善知识之前，首先应当观察选择具有六种善妙法相的上师：一是所依止的上师应经常修积布施、持戒等福德资粮；其种族高贵，心性调柔，非野蛮粗暴的品性。二是所依止的上师，无论是世间学问还是出世间学问皆应通达无碍，见多识广，通晓一切所知义。一般世间所知，包括做人的基本准则以及法律法规等；出世间所知，包括佛陀留下的三藏教义等等。否则就没有能力摄受弟子。三是所依止的上师应具有高超的智慧，并且已经证悟了法性之义，最起码于心相续中应获得一定的证悟暖相，生起甚深的殊胜定解。四是所依止的上师应于精勤修行后出现了一定的证相与成就相，诸如面见本尊、得本尊摄受、知晓弟子心境、能契时契机地授赐教法和修行窍诀等。五是所依止的上师，其相续中应充满大悲心，具足度化众生的种种善巧方便，在广利有情










的过程中，无论多么艰辛困苦，都没有丝毫疲厌之心，应如是不辞劳苦、一心广利他众。六是所依止的上师应当具有殊胜的实修窍诀，并且已得传承上师的意传加持，具有能引导众生趋向解脱彼岸的能力。此六种善妙法相乃为殊胜大德之高尚风范，具足如是法相之人，我们即可将之奉为自己终身依止的根本上师。

**贤善弟子所依之六法：厌离三有厌恶诸迷现；**
**放弃无有必要非法事；抛弃如敌愦闹散乱事；**
**毫不希求地位与名利；断绝亲友情面之牵连，**
**舍弃贪亲嗔怨之恶心；舍弃俗世修持殊胜法。**

上师在摄受弟子之前，要观察、选择具有六种贤善法相的弟子：一是厌离三有，不求世间八法，极其厌恶世间的迷乱显现。二是放弃无有任何必要的非法事，也即凡是不利于闻思修行的事情皆要舍弃。三是能抛弃如同怨敌般愦闹的城市与散乱身心的种种琐事。四是心里毫不希求崇高的地位与名闻利养等。五是能断绝顾念亲友情面的牵连与眷恋之心，彻底割爱辞亲，只身远赴静处修行。亲怨平等，舍弃贪爱亲友和嗔恚怨敌等一切恶心。六是能舍弃世俗诸事而专意修持殊胜佛法。要想成为殊胜上师前的贤善弟子，我们就要精进修行，力争早日具足以上六种法相。

**不受他人控制之六法：不成无有自由之奴仆；**
**不成夫妻无聚之束缚；不成大人自在行正法；**










无有羁绊随心所欲行；不立不能成办之誓言；
恶业军队苦海未涌现。如是自由诸众当生喜。

作为修行人，我们应该要有属于自己的自由空间，如是不受他人控制之法有六种：一是不可成为无有少许自由的奴仆。因委身奴仆者，成日为主人忙忙碌碌，完全失去修法的机会。二是不要组成夫妻关系，因为冤缘的组合与相聚，不会有安宁的时候，许多夫妻往往都是在吵闹打骂中度过辛酸而又痛苦的岁月，故当解开这无情的束缚。三是不要成为富有名份的大人物，如所谓的大管家、大法师、大官员等，他们经常都会忙碌于种种事务而少有自己修行的时间，因此远离此诸障碍的我们应当默默无闻、自由自在地行持正法。四是无有任何羁绊而随心所欲地行持种种应修法门，这样一切所欲皆能圆满成办。五是无论我们发什么誓言，之前都要仔细观察，深深思维，事事都要量力而行，如是之故则所发誓言都能一一成办。六应了知当我们往昔的业力现前时，其势就像浩荡大军来临般难以抵挡，定会身不由己地感受无量痛苦。唯有在这般苦海尚未涌现的前提下，身心才会自由，也能极其调顺，无论修什么法都没有阻碍。如是远离一切违缘之我等行者应当生大欢喜心，精勤闻思修行。

诸修行者生活之六法：不堕二边资具自维生；
明确食量饥饱当平衡；不患四大紊乱之疾病；










**享用美味佳肴不过饱；饮食过劣身体不衰弱；**
**昼夜适度断除非时餐。此乃修法成功之助伴。**

修行人如法生活之法有六种：一是生活适中，不堕优劣二边。也就是说我们日常所需的资具受用既不能过于优越，亦不可过于低劣，凡事都要适度，当如是维持生活。二是明确自己的食量，饥饱应当平衡，如果饮食过量，则现昏沉，以致不能如理禅修；若饮食过少，则心念食物亦难以安心禅修。前辈高僧大德通常将容食之胃量分三份，一份容纳食物，一份容纳茶饮，留一份空间容纳胃酸以助消化食物，这样饥饱平衡才能有利于修行。三是尽量令身体健康，不要罹患四大紊乱之疾病，就算是风寒感冒等小疾，也应立即施药治疗，若待小病转为大病，将会严重影响我们的修行。四是当在享用美味佳肴时，也不宜过饱，应适度或定量而食。五是我们所享用的饮食应当是含有一定营养成分的，若过于低劣，身体会因缺乏营养而自然衰弱、体力散失，这无疑会影响我们的修行。修行人虽不能过度贪爱身体，但也应使之强健，体力充沛才能平安度过艰难的修行旅程。六是昼夜用功修行皆应适度，不能时而勇猛精进，时而懈怠懒惰。用功修行之心应持之以恒，此外尚应断除非时之餐。这六法都是能令修法成功之助伴，我们应当不断依修。

**激励信心精进之六法：值遇恶缘生起无常心；**










了知因果恶业弃如毒；敬信究竟上师视为佛；
诚信正法行善生欢喜；信仰僧众视为护送者；
欲成佛者尽力勤修法。此为善缘正士之规范。

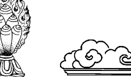
能激励我们的信心而精进修行之法有六种：一是若值遇恶缘则能生起万法无常之心，从而削弱对诸法的执著心，我们不难发现依恶缘的激励而舍俗出家的修行人非常之多。二是在我们了知因果的真理以后，则能于一切恶业弃如毒药般誓不再为。三是当我们的恭敬心和信心达到究竟时，则能将自己的上师视为真实佛陀而仰求加持。四是若对正法生起真实永不退失的信心，则于任何善法都会欢喜行持，无论多么劳苦也不推辞。五是若对僧众生起真实无伪的信心，则会将其视为护送者，因为他们能护送我们度过充满罪苦的轮回大海，到达安乐的彼岸。如我们在修行的过程中遭遇病魔缠绕时可以祈求僧众，依靠他们的加持力来遣除；临命终时祈求僧众能得超度，以助往生极乐净土。六是凡欲成就佛果者，皆应尽力勤修正法，累积福慧二种资粮，来日必定能如愿成就一切智智的果位。此等乃为善缘修行正士之规范。

调伏净化自心之六法：邪心不盛法心不改变；
堪忍难忍挫折等痛苦；见轮回过畏惧生厌离；
无有劣器过患心清净；广闻博思证悟胜法义；
成深灌顶誓言之法器，犹如海岛宝器极罕见。










能令我们的身心调顺、净化之法有六种：一是我们应当观修上师三宝之深恩厚德而生起信心，于众生观修大悲心，总的来说应满怀善心，而不令增盛或生起有害于众生之邪心，并且从不改变勤修佛法的意愿，时时以一定的正知正念摄持，这是净化心灵的象征。二是在修行的旅途中要能堪忍一切难以忍受的挫折等痛苦。本来人生的道路是坎坷而曲折的，我们在修行的过程中，无论遇到什么样的痛苦皆应堪忍，勇于面对，练就一颗坚强的心来度过一切难关。三是了认轮回的一切过患后生大畏惧，以致深生厌离而迫切希求解脱。四是具足智慧，心量宽广，非但无有劣器之过患，而且心境极其清净。五是通过广闻博思经续论典，心相续中能证悟殊胜法义。六是能成为甚深灌顶誓言之殊胜法器。这样能令法融入相续的修行人在当今时代是很稀少的，犹如海岛上的宝器一般极为罕见。



**恶缘不毁修行之六法：身体忍耐形形色色苦；**
**口中不言无义之绮语；内心承受苦乐贤劣刺；**
**无人静处忍受疲厌惧；愦闹城中无散能对治；**
**护持学处能伏诸恶缘。具足此等修道顺利成。**

即便是恶缘亦不能毁坏修行之法有六种：一是身体能忍耐形形色色的一切痛苦，无论是他人的诽谤、蔑视还是饥渴寒热，抑或自身四大不调等苦均能堪忍。二是口中不言说无有意义之绮





语，远离一切无义之谈。三是内心能承受一切苦乐与贤劣的刺激。要知道一切苦乐不过是心境的种种演变而已，毫无真实自体所在，因此无论遇到乐事还是苦事，既不过喜亦不过忧，心始终要保持平静。四是在人迹罕至的寂静处能忍受一切疲厌与畏惧，只身独处，用功修行。五是即便是身处愦闹、繁华的城市中，内心亦毫无散乱，能对治自己的一切无明分别心，心境平静无波，能一如既往地精进修行。六是调顺诸根，护持一切学处(戒律)，这样我们就能降伏修行中所遇到的一切恶缘。无论多大的违缘，只要有正知正念就能皆尽使之转为道用，谨慎护持戒体，令其不致失坏。具足此等恶缘不毁之六法而修道者将能顺利地成就佛果。



**相应解脱功德之六法：相应显宗修持来世觉；**
**相应密法三身转道用；相应究竟之要断歧途；**
**相应大乘所作皆利他；相应小乘断除轮回事；**
**此修行者心与法相应。**

能相应我们解脱功德之法有六种：一是相应显宗法者能修持来世之圣果，此乃因转为道用之法门。二是相应金刚密乘法者，能将法报化三身运转于修道之中，一切见闻都是三身之游舞力现，无有自相的烦恼，即生修证圣果，此乃果转为道用之法门。三是相应究竟的密要者，能断除一切修行的歧途。如一位如理修法之人自然不会入






于阿赖耶或意识中，他时时刻刻都安住于明空无二之境界中。四是相应大乘法者，由具大悲菩提心故，其所作所为都是以利他为因。五是相应小乘法者，由具强烈的出离心故，必定会断除轮回一切迷乱之事。法融入于心，心入于道，则修行者之心与法都是极其相应的。

**摧毁顽固贪执之六法：六境虚妄断定为迷乱；所作无义断定为迷乱；贪执欺惑断定为迷乱；名闻利养断定为迷乱；怨亲不定断定为迷乱；若知无实摧毁迷现执。**

能摧毁我们无始以来那顽固贪执之法有六种：一是我们若以理智来观察色声香味等六境，则不难了知此等诸法都是虚妄无实的本性，故断定此为迷乱显现，从而励力断除一切贪执之心。二是我们在日常生活中的一切所作所为一经观察都是无有意义的，故应以理智来将其断定为迷乱分别心的作为而加以舍弃。三是无论什么样的贪执，皆为欺惑苦恼之因，所以我们也应将之断定为迷乱而舍弃。四应了知一切名闻利养皆为欺诱之性，故应断定为迷乱而舍弃。五应了知无论怨敌还是亲人都无恒常之性，有些亲人翻脸如翻书，一不如意当即变成怨敌，若值遇其他因缘，怨敌瞬间也会变成自己的亲人，故怨亲都无决定性，我们应将之断定为迷乱而舍弃。六是若了知万法无实的本性，则能摧毁对一切迷乱显现的执




著心。

**暇满人身具义之六法:财富无义欺故勤修法;听闻随词句故勤修法;仅知失精华故勤修法;思维增妄念故勤修法;传讲耽字面故勤修法;未修不成佛故勤修法。**

令我们的暇满人身具有意义之法有六种:一是了知世间一切有漏财富毫无实义,皆是欺惑的本性,故应精勤实修佛法。二应了知如果我们听闻佛法,不依文解义或调伏自心相续,则只能是随顺词句而已,故应精勤实修佛法。三是若仅仅了知经论的词句,而不着重实修佛法者终将丢失精华之义,故应精勤实修佛法。四是若仅仅着重了知思维词句而不实修法义,则只能是增上分别妄念之因,别无实义,故应精勤实修佛法。五是自己仅仅是耽著字面之义,而为别人传讲佛法时,若不调自己的心相续则也无任何意义,故应依教调心,精勤实修佛法。六是若于佛法未能实修实证,则不能成就佛果,故应精勤实修佛法。

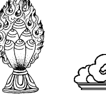
**舍弃轮回修心之六法:无义欺惑故舍世间事;增长贪爱故舍欲妙执;无有实义故舍恶希求;终弃一切故舍财物执;聚际必散故舍亲情恋;祸害根源故舍贪嗔执。若舍此等正法自然成。**

舍弃轮回而修心之法有六种:一应了知轮回诸法除了欺惑众生以外别无实义,故当励力舍弃世间的一切琐事而修心。二应了知世间的一切







欲妙受用都是增长贪爱之因，是故我们应当舍弃对一切欲妙的执著。因为贪执世间欲妙者如渴者饮用盐水一样，越饮越渴，永远不会有满足的时候。三应了知一切财色地位等都是无有实义的，故当舍弃对五欲的强烈希求而修心。四应了知世间的一切唯我所用而非我所有，待身坏命终之时，必定会弃离一切而独自往诣中阴界，是故我们应当舍弃对一切财物的执著而修心。五应了知一切聚际必定会有分散的时候，悲欢离合本是无常的定律，故应舍弃对亲情的眷恋而修心。六应了知一切祸害的根源是贪嗔等恶分别心的执著，故当舍弃贪嗔等执著而修心。我们若能舍弃此等世间庸执，那么于正法便能自然修成。



**生起因果定解之六法：听闻三藏诚信因果法；水滴满瓶为例积二资；火星焚林为例断罪业；苦乐昔业致故积福德；一时无法圆资次第修；当知若有我执定有业。**

我们应当了知对因果能生起定解之六种法：一是通过听闻经、律、论三藏教典来增上诚信因果法要的力度。若不依靠三藏教义的明示与警醒，本来很不稳定的凡夫就易于退失对因果的信心，故依世尊的遗教方能产生对因果法永不退失的信解心。二是于善法切莫因小而不为，比如水滴虽然极其微小，但若持久地积累，逐渐就能积满一大瓶。以此理类推，可知福慧二种资粮也是






由微薄到丰厚渐积圆满的。因此我们无论修积何种资粮都应该从点滴做起，这亦是诚信因果之相。三是于不善法切莫因小而为之，比如火星虽然极其微小，但若顽强不息地盛燃，逐渐也能焚尽草木森林。以此理类推，我们应当励力断除凡是有害于众生的一切大小罪业。四应了知我们在现世生活中所感受的一切苦乐都是往昔的善恶业力所致，故当为未来享受极乐奠定坚实的基础而修积福德资粮。五应了知二种资粮是经过逐渐而长期地累积才得以圆满的，仅在一刹那或一天的短暂时间内，是无法如是成办的，故唯有次第修积才能究竟圆满。六是我们应当了知因果乃世间必然的定律，凡有我执者，必定会有其相应的种种业相。若能破除我执，证悟诸法空寂离戏的本性，则一切业相也就如烟消云散般自然融入于法界之中。



**听闻法器应断之六过：时机尚未成熟如陶坯；**
**耳不专注如器口朝下；听闻不记心中如漏器；**
**相杂烦恼而闻如毒器；所闻不为道用如垢器；**
**以知词句傲慢如劣器。断除诸过如法而谛听。**

听闻佛法之法器应断除的过患有六种：一是闻法者的时机法缘要成熟，相对机缘尚未成熟之人来说，闻法后非但不能如理行持，且有一定后患，如同用尚未经过烈火烧制过的陶坯罐装水，必定会令陶坯当即毁坏。同样有些机缘尚未





成熟之人，既不诚信因果至理，对上师三宝亦是疑信参半，结果草率出家，盲从他人闻法，最后却对上师、密法以及因果法则妄加诽谤，如是等等后患无穷。二是身体虽然加入到闻法的行列，但若耳识不专注，仍一无所获，如同将容器之口朝下，倒再多的水，也装不进少许。三是听闻佛法时，若心不专注，妄想纷飞，不记法义，则如有漏洞的容器般一无所存。四是相杂贪嗔痴等烦恼而听闻佛法者，犹如容器中存有毒液，就算注进甘露亦会被染而变为毒素。五是我们所闻的法义，应该融入自心相续，并运用到日常生活中实修。若不将所闻之法转为道用而行持也无任何意义，犹如在秽浊不堪的容器中装水一样，根本起不到法的作用。如云："倘若闻法不修法，所闻再多亦枉然。"六是如果仅以了知一些词句来装点自己而妄起傲慢之心，这种如鹦鹉学舌般之劣器的确无有实际的用处。因此我们应当断除上述的诸般过患而如理如法地谛听佛法。

**真实听闻妙法之六法：具胜智慧正直求法义；**
**依善知识闻法不厌足；多依上师令诸智者喜；**
**多闻开启种种妙法门；多闻佛法反复明确义；**
**广闻博学询问与辩论；受持浩如烟海之法藏。**

虽然我们已经堪为闻受妙法之器，但在真实听闻妙法之时尚有六种要门需要了知：一是具有殊胜的智慧、心地善良、禀性正直，远离世间琐




事而专意勤求法义。二是依止善知识闻受佛法，纵然历有年所，甚或于同一法门闻思数遍也不起少许厌足之心，何时有宣佛法皆喜闻乐听。三是真实求法者，不但要虔心如理地多依上师教诫，而且自己的一切行为也要令智者们生大欢喜心，如是才能获得真实加持。四是若欲增上自己的智慧，则应多闻显密经续论典，如是既能开启种种殊胜妙法之门，亦能开启无量的微妙智慧。五是多闻佛法，深深思维，反复理解，明确法的本义，以思所生慧来解开法的一切疑难。如云："深入经藏，智慧如海。"六是我们在修行的过程中应当广闻博学，虚心实意地向上师祈问经论的疑难处；远离贪嗔之心而与道友展开辩论，以便彻底遣除心中疑惑，稳固正念相续。所以我们应以这种广闻博学的方法来受持浩如烟海之教法宝藏。



**正确思维法义之六法：思此词句宣说何意义；**
**有何分类归纳为何意；有何异名归属于何法；**
**如何归纳概括而实修。细致思维能启法宝门。**

我们贵为佛子，一门心思寻求解脱，不仅要广闻博学，而且还要结合正确思维之六种法：一是通过闻法而思维所宣说的法句到底是什么意义，佛陀所宣之妙法通常有内、外、密、极密之分，亦有了义不了义之别，故应反复听闻，深深思维，坚信每闻思一次都会有不同的收获。二是思维所闻经续论典中所分的品类有多少，如是便于了知






各品类的摄义要点，同时为调伏自己内在的各种烦恼，相应各自的根基而侧重受持。三是思维每一分类的归纳又是什么意义，主要阐明了什么问题，如是明了其中心思想。四是了知每一法相有什么相异的名称。五是思维所闻之法应归属于显密三藏中何类所摄。六是要思维经续论典的教义是如何归纳概括的。如实了知后方能依之精勤实修，这样细致的思维后就能启开妙法宝藏之门。

正确修行法义之六法：了达实相解脱常断边；
成大乘道空见具大悲；自住法性无有沉掉散；
止观双运增上诸证相；无有希忧所缘二取相；
成为诸烦恼障之对治。修此禅定者趋三有岸。

当我们遣除对所闻之法的疑惑后，在正确修行法义之时尚有六个要点需要了知：一应了达诸法的究竟实相，彻底解脱常边与断边。二是成就大乘之道者，应具有大空离戏的甚深正见，以及对众生无伪的大悲心。三是自然安住于法性之本体中，无有沉掉与散乱。四应了知正确修行法义者，通过寂止与胜观的双运修法，能日益增上诸般证相。五是对涅槃与轮回无有希求与忧虑，所缘能所二取之执著相彻底寂灭于法界的本体中。六是正确实修法义必定成为诸烦恼障之对治力。因此我们若能修习这种禅定等持，必定将趋向解脱于三有之究竟彼岸。

不为外缘所害之六法：了知赞毁均为空谷声；










不执他人对己之贪嗔;自之行为不违诸正法;
不求积蓄布施资具果;不舍鼓励行善之病魔;
不断生起敬信清净观。此乃改变逆缘之勇士。

我们在修行的过程中不为任何外缘所危害之法有六种:一是了知他人给你的赞叹与毁谤宛若空谷回声,毫无实义,对此若心里不起少许执著,则绝对不被任何外缘所害。二是不执著他人对自己的贪心与嗔心,随遇而安,这样你的修行绝对不会被外缘所害。三是我们的一切行为皆不能违越正法的轨则,时时应当秉持因果与教法的正道而行。四是不求积蓄财物与布施资具之异熟果报,我们应以三轮体空的境界来摄持所做的一切善业,不抱任何希求之心。五是从不舍弃能鼓励我们行持善法的种种病魔,因为在病魔等违缘的催促下,能警醒我们提持正念而精进用功修行。六是在我们的心相续中应不断地对上师三宝生起诚敬的信心与清净观。如此方能堵塞邪见之门而树立正知正见,这样绝对不会被任何外缘所害。此等乃为能改变我们修行过程中所遇逆缘的大勇士。



断除垢染劣意之六法:追求名声地位之劣意;
谋求利养受用之劣意;境现执为实有之劣意;
贪心缠绕身语之劣意;忙碌现世生计之劣意;
只求独自解脱之劣意。此人着魔智者当弃之。

作为修行人,我们应当断除垢染劣意之六








法：一应断除追求名声地位之卑劣意趣。二当断除谋求世间的种种利养受用之劣意。三当断除将世间一切虚幻境现颠倒执为实有之劣意。四应断除对财色之贪欲心，若我们的身体和语言被贪欲之心缠绕，则会令自己往诣非应之处及做非理之事、言说种种非理之话语，是故这种卑劣意趣也当断除。五是仅为忙碌现世生活中的吃喝玩乐等生计之劣意也应当断除。六是不发大愿菩提心、不护念如母众生之苦乐，只求自我解脱，这种不为众生利乐，仅以一己私利而为等起之恶劣意念也应当断除。如果具足这六种垢染劣意而不力行断除之人，作者判断他已趋入魔境，我等有智慧之人应当速速舍弃这类魔的眷属，不与之接近，常言道："近朱者赤，近墨者黑。"故与此等恶劣者交往极其危险。我们应当为自己的修行设置好第一道防线，严以加固，不令破损是至关重要的。

**不随外境所转之六法：不中贪恋嗔恨故乡毒；**
**不受恣意享受欲妙苦；不为世间八法刃击中；**
**不染威仪狡猾之垢污；不为各种愦闹风吹动；**
**昼夜行持善法而度日，当入一切圣者之轨道。**

我们在修行的过程中应当摄心正念，不随外境所转之法有六种：一要了知故乡是易于引生贪嗔之源，故当励力舍离，切莫中了故乡之毒。二要了知"财色名食睡"五种欲妙是众患之本、痛苦之源，故当舍弃，切切不可恣意妄行贪享此等




欲妙。要知道世间之乐乃虚妄颠倒之性，表面上的少许乐感，实际上隐伏着强烈的痛苦。三是我们应当具足正知正念，时时防护自之根门，不要为“称讥毁誉利衰苦乐”这世间八法之利刃所击中。四是修行人应当表里一致，内心调顺，外行威仪寂静。如果内心充满五毒烦恼，外观诈现威仪等即为狡猾的行为，当知这种人历来是被圣师所呵斥、道友所唾弃的对象。因此我们不可染着这些虚伪的垢污。五是我们应当练就稳重的人格，不要为世间种种愦闹之分别风所吹动，当寂灭分别心而精勤修行。六是当我们了知此等过患后，应励力舍弃祸患之源，并夜以继日地以行持善法而度日，如是我们就能不随外境而直接趋入一切圣者之轨道。



**以信疗养身体之六法：以胜解信祈祷修上师；**
**以恭敬信精勤供三宝；以诚挚信观修诸本尊；**
**以清净信勤修法性义；以不退信恶缘转助伴；**
**以究竟信佛法融自心。修解脱道此等极重要。**

观察确认好自己依止的上师，且已为善师慈悲摄持，此时我们就应该勤修以信心增上修行善根与资粮，并以此疗养身体之六种法：一是以胜解信来祈祷、修念自己的根本上师，将上师观为佛、法、僧、本尊、空行总集之至尊，也就是应经常观修上师瑜伽（亦名上师相应法）。二是我们应以恭敬之信心，精勤将五供等敬献于三宝面前。三








是以诚挚的信心观修诸本尊，每日六时尽力持诵本尊心咒。四是以清净的信心精勤修习法性本义，即观心性本体。五是以恒固不退的信心将修行中所遇到的一切恶缘转为道用，使之成为修行中的助伴。六是以将佛法执为最究竟、最完美的法，将一切佛法皆尽融入自己的心相续中，以此来清净心的无明诸障。为此无垢光尊者谆谆告诫我们，凡是欲修解脱道者，上述六种信心的修要窍诀是极其重要的。

**表里如一持戒之六法：了知佛教根本为戒律；**
**了知引入恶趣即罪业；了知破戒失毁法根本；**
**了知戒为诸德之所依；了知戒为善趣之阶梯；**
**了知戒为解脱之乘骑。守清净戒可贵当谨持。**

修行人应当表里如一地严持净戒，如是之法有六种：一是我们应当了知佛教的根本乃为戒律。前辈的大成就者们说过，在末法时期只要有五位以上的比丘秉持清净的戒法，就说明尚有正法住世的光耀。二要了知引我们趋入恶趣的罪魁祸首就是分别恶心所造的罪业，罪业有自性罪与佛制罪之分，无论毁犯何种戒行，都是堕落恶趣之因。三是应当了知破戒者将失坏佛法之根本。《秘密大乘经》云："破戒之人，诸有恶法，如世霜雹，毁一切物，破坏善法，亦复如是。"破戒者依此恶业久熏相续，渐能滋生邪见，因而必定会失坏佛法的根本，破戒者若不励力忏悔，今生即会感




受短命、贫穷、烦恼炽盛等果报，来世亦入恶趣。四要了知戒律是诸功德之所依，犹如万物依于大地。《亲友书》云：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”五要了知戒律是趋入一切人天善趣之阶梯，世亲菩萨亦云：“诣善趣者戒为主，诣解脱洲修最要。”六要了知戒律是我们飞越三有苦途而趋向解脱彼岸的乘骑。而今末法时期守持清净戒律的行者最为难得，因此我们应当谨持戒法，逐一遵修。

**以对治胜恶缘之六法：依照小乘恶缘弃如敌；依照大乘恶缘悉净除；依照密宗方便转道用；最深要诀恶缘自解脱；离边性中恶缘自息灭；决定恶缘皆为无所寻。相应根基无论修何者；胜过烦恼怨敌极关要。**

在修行过程中，我们应以种种对治力来胜伏恶缘，如是之法有六种：一是依照小乘行者的教诫，将贪心、嗔心等恶缘如怨敌般舍弃，绝对远离彼之危害。二是依照大乘行者的教诫，将如怨敌般的贪嗔等恶缘悉皆净除。若生贪心，则修不净观来净除；若生嗔心，则修慈悲观来净除，如是等等，皆以理智来净化一切恶缘。三是依照密咒金刚乘共同方便道行者之教诫，一切恶缘皆用方便窍诀来摄持，以生起次第和圆满次第的智慧将之转为道用。四是依照最深要诀不共大圆满行者的教诫，直视贪嗔等恶缘的本性而自然解脱。五




是依照大中观超离一切边执戏论的教诫，将一切恶缘自然寂灭于大法界的本性之中。六是依照修行窍诀将一切恶缘决定为无所寻事，不管生起贪心还是嗔心，其自性皆了不可得。上述相应不同层次、根基的法门，无论修行何者，均能战胜一切烦恼怨敌，此等修要窍诀对我们修行者来说都是极为关要的。

**具相贤善弟子之六法：具足知惭有愧人格好；**
**依教奉行信解皆圆满；宁舍身命修法毅力坚；**
**慈爱道友大悲润相续；无有厌倦安忍利他众；**
**三门寂静守护誓言戒。此乃善缘妙法甘露器。**

贤善弟子应具之法相有六种：一要具足知惭有愧之心，人格极其贤良。有惭愧之人在日常生活中所作所为都倍加谨慎，从不掉以轻心，时时不忘利益他人，对一切众生满怀慈悲博爱之心。人格贤良者恒以六度万行来饶益所化众生，即如佛陀在因地时的行为一样。二是性情温和，能依教奉行，信解行等皆悉圆满。三要具有坚强的意志，无论遇到多大难缘也毫无改变，宁愿舍弃身命也不舍上师三宝，我们每个人都应该具备这样的修法毅力。四是慈爱道友、和睦相处，常以大悲心来滋润自己的相续。五是无论做任何有利于他众之事都无有厌倦心，能安忍一切劳苦而精勤利乐有情。六是身口意三门都很寂静，能守护一切誓言、戒规，不令毁损。具足上述六种善缘法




相者，即堪为妙法甘露之法器。

**思维暇满难得之六法：人身难得今当获成就；**
**上师难逢当取功德果；正法难遇故当勤实修；**
**深义难闻当修耳传藏；迷现难断当修无二义；**
**顺缘难聚具时当勤修。此乃现后世乐之忠告。**

我们应当思维暇满难得之六种法：一是思维人身难得，而今依靠累世的福德因缘幸获人身，故当依此精进修行直至获得成就，切莫无义空耗。二是思维具法相的上师难逢，而今幸遇，故当在上师面前谛听妙法，以期取证殊胜功德之果。三是思维百千万劫难以相遇的正法而今幸遇，故当精勤实修。四是思维密咒金刚乘的甚深要义更为难遇，而今幸遇，故当勤修历代相承的耳传法藏。五是思维世间的一切迷乱显现极难断除，故当勤修显空无二、究竟一味之义。六是思维修行的顺缘是难以集聚的，如今诸善缘具足时应当精勤用功修行，切莫空耗时光。此乃无垢光尊者对我等力求今未来世究竟利乐者的殊胜忠告。

**趋入正法关键之六法：后世漫长布施极关键；**
**善趣阶梯持戒极关键；忍辱铠甲安忍极关键；**
**功德源泉精进极关键；不为缘动静虑极关键；**
**自成二利智慧极关键。具足此要速诣解脱道。**

我们应了知趋入大乘正法之关键、必须行持的六种波罗蜜多：第一为布施，相对于短暂的今生，后世是漫长无有终期的，欲造福于来生，最为




关键的莫过于广行布施。二欲获得人天善趣之阶梯，最关键的即是谨持戒律。《俱舍论》中云:“欲得生善趣，持戒为重要，欲得胜解脱，修行为最要。”可见持清净戒是获得人天善趣最为关键的行持。三在修行过程中应当披上忍辱的铠甲，安忍一切害缘极为关键。四应欢喜精进止恶行善。如《入中论》所云:“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”当知精进是一切功德的源泉，欲真实地修行，精进极为关键。五应通过修习静虑度增上定力，如云:“定由戒生，慧由定得。”为了现前殊胜的无分别智慧，修习静虑极其关键。六是大乘行者发心广大，所作所为皆以利他为重，当知以善巧方便任运成办自他二利的关键即是要具足证悟二无我的智慧。我们在修行的过程中，若能具足此六波罗蜜多的修要，则将速诣解脱的正道。

**不具关键过患之六法:不行布施投生饿鬼界;**
**不守戒律转于旁生界;不修安忍堕入地狱界;**
**不勤精进生于无暇处;不修禅定四魔在前候;**
**不修智慧永久沉三有。不行六度诸敌在前候。**

不行持六度而引起的过患主要有六种:一是不行布施、极其吝啬之人因贪著一切财物而不了知“彼等所求诸受用，灭苦之因皆施生”之理，复于悭贪中造诸罪业，当知他们于未来世必定会投生到饿鬼界中感受饥渴等重苦。二是放逸而不守持戒律之人，必将受业力的牵引而于来世转生




为旁生感受无量痛苦。三是嗔心猛烈、不修安忍之人，来世必定会堕入地狱，感受无量剧苦。四是懈怠懒惰、不勤精进之人，不但于今生诸事难以成办，而且未来世还会转生于八无暇处，感受劳苦等诸般剧烈痛苦。五是心恒散乱而不能一缘安住者，因不修习禅定，故其面前会有四大魔等候着施予相应的苦刑，所谓四魔即烦恼魔、五蕴魔、天魔、死魔。六是不修证无二智慧之人，将永远沉溺于三有轮回中不得解脱。总而言之，在不行持六度波罗蜜多者的前方，将有诸般造害的怨敌等候着施予种种苦刑。为能避免此等恶缘，我们应当精进修行六度波罗蜜多。



**修甚深义无需之六法：处处增善无需依静处；**
**妄念自解无需舍轮回；自不放逸无需护他心；**
**证悟心性无需诵经典；了悟幻化无需断贪执；**
**通达实相无需寻佛果。具足此等大士能利众。**

修习甚深义时无需勤苦劳作之法有六种：一是在修行达到一定的境界时，则可任运地实修甚深义，此时我们无论身处愦闹的都市还是依于寂静山林，处处都能增上诸多善法，何处都不会影响到自己的修行，因此就无需特依寂静处，而能随缘随处任运安住。二是如果贪嗔痴等分别妄念能自然解脱而不受任何烦恼的驱使，修持能达到如此境界的修行人就无需特意舍弃轮回，亦不用怀疑自己在轮回中解脱与否，因彼已住于本自解







脱之境。三是自己在修行的过程中若能时时提起正知正念而不放逸、懒散，如是防护自之根门，谨慎行道，就无需特意护念他心。四是如果自己证悟了心的本性，则无需念诵经典，大可直接安住于本然觉性中。值得一提的是，很多人往往将内在的少许觉受误以为是殊胜的证悟，这完全是错误的认知，要知道觉受是修行的一种体验觉知，尚未超出分别念的范畴，易于变异，甚至无端消失，而证悟完全是无分别智慧的境界，是恒固无有变异的，只有圆明与不圆明的少分差别而已。五是若自己能真实了悟诸法为缘起幻化的本性，不起少许执著，此时就无须依于各种理论来加以破析，亦不用刻意去断除某种贪执。六是如果真正已经通达了一真法界的究竟实相，则无需特意寻觅佛果，亦不用怀疑自己是否能获得佛果，当彻底远离希疑之心。具足此等修证境界的大瑜伽士皆能任运地利乐有情。

**修法殊胜助缘之六法:殊胜福田恭敬师三宝;**
**殊胜看破舍弃今生事;殊胜财富依止闻思信;**
**殊胜亲友了达心本面;殊胜发心斩断私欲藤;**
**殊胜证相上师视为佛。若具此等任运成二利。**

我们应当了知对自己的修法有殊胜助缘之六种法：一应认知世间最为殊胜的福田是上师三宝，因此恭敬上师三宝最有利于自己的修行，依之必定能获无量功德。反之，不恭敬这一殊胜福




田而妄加诽谤者，必定会引生无量的过患，因上师三宝是我们修行者最为严厉的对境。二应了知最殊胜的看破是舍弃今生的名闻利养等一切世间琐事，而一心修持出世间法，以为来世能受用诸般乐果作好充分准备。三应了知依止上师生起的闻所生慧与思所生慧以及诚敬的信心即是最殊胜的财富。我们通常所说的圣者七财即是修行者最大的财富。如云："信财戒财惭愧财，闻财施财慧亦财。"四是将了达自心的本面尊为最殊胜的亲友，这样的亲友时时刻刻都会形影不离地与自己生死相伴。五是将斩断私欲之藤视为最殊胜的发心。我们应当随行诸佛菩萨们修行的足迹，断除一切自私自利之心，不为自己求安乐，但愿众生脱离苦，并身体力行地时时饶益一切有情。六应了知最殊胜的证相即是视自己的根本上师为真佛。如是则能获得佛的无量加持；若视上师为普通凡夫，那么对之祈祷、依之修行就很难得到加持。因此视上师为佛也是我们修行的一种证相。若我们能具足此等功德则能任运成办自他二利。

**应当断除非事之六法：断除不知他心诽谤人；**
**断除信士生厌之邪命；断除过分放荡疯狂行；**
**断除轻辱他人我慢心；断除为求衣食舍正法；**
**断除轻视因果深缘起。若断此六非事成正士。**

修行人应当断除六种非份之事：一应断除诽







谤他人的行为。常言:“人不可貌相,海水不可斗量。”我们不具他心通,根本不知道他人的内心相续,若信口诽谤的对境正是具有内证功德的菩萨,那么所获的罪过就大了。二应断除令信士生起厌烦心的邪命行为。我们作为修行人,如果仅为个人利养四处攀缘,乔装贤善却又纰漏百出,这样就很容易令信士退失对三宝的信心,故当断除邪命养活的一切行为。三应断除过分放荡的一切疯狂行为。末法时期的修行人一定要护念众生的信心,切莫令生邪见,即使您的修行境界高如天空,智慧深如海洋,但还是要具足威仪,如法行持,谨慎身口意三门,切莫显露令凡夫难以接受的疯狂行为。四应断除轻视、侮辱他人的我慢恶心,因此心一起,定灭善法功德而增长诸多过患。五应断除为求衣食等普通生活而舍弃珍贵正法的颠倒行为。作为修行人,我们应当舍弃一切荣华富贵,甚至舍身赴死,寻求正法。我等大师释迦牟尼佛在因地时仅为寻求四句偈语,曾剜身肉做灯千盏、投身火坑等历尽了无量苦行。我们身为佛陀的追随者,发愿荷担如来家业,续佛慧命,岂能因求衣食而舍弃正法,是故纵遇命难也应励力杜绝这种颠倒行为。六应断除轻视因果等甚深缘起法的恶心。因果深细难测,缘起奥妙无穷,唯有佛陀的一切智智才能圆满抉择,若凡夫以分别心臆测,则连因果缘起的皮毛亦难以衡量,故不能




妄加轻视。我们若能断除此等非理之事，就可称得上是名副其实的修行正士。

**诸修行人应为之六法：顶戴上师本尊空行众；**
**三门善法转为菩提道；抛弃我执实执与常执；**
**铲除一切今生之念头；以对治力摈除五毒惑；**
**积累闻思修行之财富。以此可令自他变富裕。**

我等修行人应当奉行之法有六种：一是念念不忘恭敬顶戴上师、本尊、空行这三大修行之根本。因为上师是我们祈求加持的来源，本尊是恩赐悉地的根源，空行则是令我们获得成就的根源。倘若弃离了三根本，我们即便是废寝忘食地精进努力，也终修无所成，因此必须恭敬顶戴、念念不忘、虔心祈祷三根本圣众。二是将身口意三门所造的一切善法以智慧摄持，使之完全转为菩提道用。如果仅为一己私利而造作某种善根，虽然功不唐捐，但其果报必定渺小或一次性用尽。《入菩萨行论》云："其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。"因此我们应当以三轮体空的智慧及初中后三大殊胜来摄持所造的一切善根。三应依甚深的中观理论来破析诸法本体，力行抛弃我执、实执、常有等一切执著。我等众生皆因无始以来的实执分别心，妄起我执与我所执等造作诸业，生死流转，无限循环，了无出期。而今凭借往昔的福德因缘，幸遇上师明示宇宙万有之真理，了认诸法本空离根




之性，从而树立殊胜正见，以闻思之智破除一切实有执著，这样久久熏修，来日必定横超三界、成就无上佛果。四是我们应当铲除为今生求利养的念头，时时提持正念，勤求出世间正法，远离世间八法。噶当派的格西亦说："若仅为今世的利养而讲经说法则无任何意义。"五是我们应以各种对治力来摈除相续中具有的贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒这五毒烦恼，令心相续清净无染。六应精勤积累闻思修行的殊胜财富，此为解脱途中必备的无漏资粮、永恒的财富，这种财富水不能溺、火不能焚、抢不去、盗不走，将永远跟随自己直至解脱。依此六法，可令自他众生在精神上都能变成真正的大富翁。

**实修法时所需之六法：定然速死故需舍非法；浑噩易生故需断懈怠；精进易失故需依对治；敬信易退故需恒串习；迷乱难断故需知无实；邪行易染故需不交往。**

实修解脱法时必不可少之法有六种：一是了知自己的寿命如风中残烛非常短暂，必定会迅速趋向灭亡。因此在无常尚未来临的有生之年，我们应当励力舍弃一切非法而勤修解脱正道。二是实修正法时如果稍有放逸，便容易沉入浑浑噩噩虚度光阴的状态，故当断除一切懈怠的行为，于昼夜六时中精进无有疲厌。三是精进之心容易生起也极易退失，常言道"勇猛心易发，长远心难




持”，我们应当依于种种对治力，如观修人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚等法门令精进心持久不退。四是对上师三宝的恭敬信心也容易退失，为令信心持久恒固不退，当在自心相续中时时忆念上师的种种功德而串习修炼。五是因我们无始以来的迷乱习气极难断除，故当依靠中观理论来了知诸法如梦如幻、显而无有自性之本体。认知诸法的无实本体以后，数数观修，功夫练到家就自然能断除实执的种子及习气。六是我等凡夫因定力不够而容易受到种种邪行的污染，故当护持自己的修行与人格，断除与闲杂人等的交际往来，当知独自安住、阅读经论、依文解义、敛目内观是极为殊胜的。



**趋入佛教皈依之六法：佛陀三身所修之皈依；三乘之法行道之皈依；声缘净心助伴之皈依；成就上师所依之皈依；一切本尊成就之皈依；智慧空行加持之皈依。此等前行之法极重要。**

趋入佛教皈依之法有六种：一应了知佛陀三身无别的果位乃为我等修行人最终所要取证的圣果，故说法报化三身是所修之皈依。二应了知小乘、大乘、密乘所宣之法即是行者所修之道，故称行道之皈依。三应了知声闻、缘觉、菩萨三乘圣者实为我们修行净心法门的助伴，他们能伴随我们越过生死的大沙漠，趋至解脱的安乐洲，故为助伴之皈依。四应了知获得大成就之上师乃






为我们修行旅途中唯一的怙主，只有依靠上师所传授的教言窍诀，方能修有所成，以至现证大菩提果，故上师是我们所依之皈依境。五应了知一切本尊是我们获得成就的根源，故为成就之皈依。六应了知智慧空行是我们在修行过程中获得加持的根本，故为加持之皈依。此等前行之法是我们真实趋入佛门修行者必不可少的先决条件，如理依修极为重要。

**一切信士当知之六法：知为当为利己之正法；**
**知舍当舍迷现之贪执；知闻当闻上师之教言；**
**知断当断三门之罪业；知行当行正法之深义；**
**知观当观心性之实义。如是而行趋向真实义。**

一切信士应当了知之法有六种：一要了知究竟能利益自己的就是正法，因为它是离苦得乐的根本途径，此外一切法都是离乐得苦之因。所以我们要分析利弊、正确取舍。二要认知修行人应当舍弃之法是一切迷乱的显现以及由迷现而引生之贪执心。三要知道所有的闻法中以闻受上师的教言最为殊胜。四要了知应当断除之法是身口意三门的罪业，如杀盗淫三种身业与妄语、恶语、两舌、绮语四种口业，以及贪心、害心、邪见三种意业。五要了知我们应当行持的是正法的甚深意义，因为它能促使我们弃恶从善，从而进入深层的内观，了认心的本性。六要了知所有的观修中，观修心性的究竟实义是最为殊胜的。依上述窍诀




数数观修就能寂灭二障的种子与习气，现证二种智慧，趋向断证圆满之真实义。

诸善缘者修要之六法：实相无作故无戏重要；
修持光明故无散重要；行为如幻故无实重要；
果任运成故自具重要；恶缘自解故无执重要；
苦乐为心故修炼重要。若具此要无勤成诸事。

诸具善缘者之修要窍诀有六种：一是因究竟实相无有任何勤作，故通达万法本空离一切戏论的境界最为重要。二是于修持光明而本然安住时，以智慧摄持，心无散乱最为重要。三是一切行为本如梦幻，均无自相的实质性，故通达诸法都是虚幻无实的境界最为重要。四是三身无别之果本来任运自成，既非因缘合成，亦非勤作觅来，故了知自然本具之理，远离一切分别寻思而本然安住，方能任运自在地如实契证三身无别之果位，此乃真实修行之要诀。五是观察一切恶缘，究其本性皆为本自解脱，故于恶缘当忍之任之，毫无执著地面对最为重要。六是因一切苦乐皆来源于自己的实执分别心，故修炼自心、破除分别实执最为重要。我们若能具足上述六种修要窍诀，将无勤自成二利诸事。

以理督促自己之六法：寿命不定理当精进行；
轮回痛苦理当生厌离；六道众生理当以悲护；
恭敬上师理当不间断；甚深窍诀理当勤实修；
见性之时理当依静处。随理之人乃为最胜士。










我们在日常生活中应以六种正理之法来督促自己的修行:一应了知寿命的长短毫无定准,有的朝生暮死,有的童年或青年时亡,有的老年善终,如是乃至在尚未获得一定成就之前,自己的寿命是难以把握的,因此我们在无常还未来临之前理当精进行持善法,坚持走解脱正道。二应了知三有轮回中充满了无量的痛苦,上至天界,下至地狱无不是苦性循环,无不被重苦逼迫,因此我们理当对六道轮回深生厌离之心,一心祈愿解脱如是苦海。三是我们生为佛子,当行佛事,时时垂念地狱、饿鬼、旁生等六道苦处而心发大愿,手扶慈楫,接引众生离苦得乐。诚如《梵网经》所云:“一切男子是我父,一切女子是我母。”是故以悲心护念一切父母众生是我们义不容辞的职责。四应从心坎深处恭敬上师,在行为上侍奉上师,以语言赞叹上师之功德,如是于身口意三业数数实修,不予间断,数年如一日地恭敬、承侍上师无有疲厌且忠贞不渝之行者离解脱圣城已不会太远了。五应了知佛法是薄福浅慧者难遭难遇之妙宝,如云:“无上甚深微妙法,百千万劫难遭遇。”凡是值遇佛法者皆为累世修积福德之因缘所致,更何况获得甚深密法之窍诀,今蒙上师鸿恩,慈悲演示修要窍诀,我们理当依之实修实证,切莫无义空耗。六是我们这些末世的宠儿已得上师恩赐法要,若依之而了然地现见心之本

性，尔时切莫浑浑噩噩、随波逐流般地虚度光阴，理当于寂静处专意持修。否则，已了认心性之觉受易于退失，甚至荡然无存，如是岂不哀哉！我们若能依随如是真理则已成为最殊胜之大修士。

需知各乘摄义之六法：需知烦恼本身之过患；
需知断烦恼为声缘道；需知净烦恼为菩萨道；
需知转烦恼为密乘道；需知认识惑为自然智；
需知解脱取舍无所寻。若具此等则无烦恼垢。

接着我们尚需了知显密各乘归摄要义之六种法：一应了知一切烦恼本身所具之过患，如贪心能毁坏修行、嗔心能焚毁一切善根资粮、痴心不明理义故障碍修行等等。二需了知依靠各种途径与方法来断除烦恼乃小乘声缘行者之道。因为彻底断除烦恼障就能得小乘阿罗汉的寂灭果位，这只能让行者自己解脱于三有轮回，对于广大众生实无多大的利益。三需了知依靠修积种种殊胜资粮与方便法要来净除烦恼，乃为大乘菩萨之道。如发菩提心、观修空性的智慧等等都是清净烦恼的方便。四需了知依修生圆次第等方便法将烦恼转为道用即是无上密乘之殊胜修道。如转贪心为道用而修炼大乐等双运法之下门窍诀、转嗔心为道用而摄伏刚强难化的众生等等。五需了知依靠上师所介绍的窍诀能认识烦恼的真实本性为自然本智，这是一切众生本来具有的，如大圆满中直指本性的修要窍诀。六需了知我们真正认



识心的本性以后，无论解脱与否或轮回与涅槃、因果取舍皆为无所寻事，都是一味大平等的本性。若我们具足此等功德，就不会再有任何烦恼的垢染。

**行正法者应具之六法：知轮回苦如寻恶人过；逃出轮回如军人投降；不复流转如狐逃脱笼；断绝轮回如眷弃昏君；漂泊之忧如险地寻道；解脱之心如冰化为水。**

我们所有行持正法者都应具足之六法：一应认知轮回的苦患无处不在，如同观寻恶人的所作所为般比比皆是。二是我们应该义无反顾地逃出轮回之网，如同单枪匹马的军人被大军围困，不敢恋战而立即投降解危一样。因为我们沉溺轮回，为种种苦恼逼迫，如果再贪恋轮回，势必会加速坠溺于苦海深渊，了无出期。三应发愿勤修正法，得到解脱后就不复流转生死轮回，这就好比狐狸逃脱囚禁的牢笼后再不会落网被擒般已具殊胜的智慧与能力。四应发誓断绝轮回之根，顽强地同一切烦恼恶魔作战，如同被惨无人道的昏君折磨、压迫的眷属，绝意舍离昏君般勇于破除重重危难，远走高飞，无怨无悔。五应了知漂泊于苦海中的众生必定会被种种忧虑所困扰，如同迷路人在悬崖险地寻道一般，处处小心谨慎，不敢掉以轻心。六应了知行持正法者令心得到自在解脱就犹如冰融化为水般功到自然成。我们无始以




来的妄想执著极其坚固，唯有依靠智慧的热能方可逐渐将之融化，从而获得解脱，如同千年积雪、万年冰川也只有随着气温的增高，才能逐渐融化为水。

**相续修法应具之六心：持法之心如蜂酿蜂蜜；思维之心如石中寻金；通达之心如同获纯金；串习之心如同擦拭金；增德之心如金成饰品；现前之心如成诸所愿。**

修法的时候，我们相续中应当具足的有六种心：一是受持佛法之心应亘古不变，精进不懈，犹如蜜蜂从花蕊中采集花粉酿制蜂蜜一样，采得百花酿作佳蜜，无有满足的时候。二是思维法义之心应细致入微，逐一思维，反复推敲，毫无疏漏之处，如同在石沙中寻觅黄金一般兢兢业业，一无遗余。三是通达法性之心应清净无染，赤裸了然，如同获得纯金一般无有少许垢尘，自心深信不疑，数数欢喜，倍加珍惜，我们当如是反复依修。四是了认法性之心要数数串习，令其更加圆满明清，如同擦拭黄金，越擦越光亮耀眼。五应了知增上信心、悲心、菩提心等功德之心为三身无漏的究竟庄严，如同黄金在能工巧匠们精湛的技艺之下最终变成殊妙的装饰品一样光彩照人。六应了知现前究竟果位之心，虽安然本住，然却能任运成办一切欲愿无需勤作，犹如具足福德与智慧之人心想事成，任何事对他们来说都是唾手可得。




**与大乘道相联之六法：见与体验相联灭实执；**
**信心精进相联遣懈怠；方便智慧相联离小乘；**
**自错他对相联除嗔心；敬信毅力相联诣圣道；**
**闻思实修相联断歧途。真实做到之人极罕见。**

与大乘道相联之法有六种：一是依靠大乘理论所抉择的见解要与自己内在的修行体验相联系，这样才能灭除我们无始以来的实有执著。如果见修脱离，则不具破实执之力，见如双目，修如双足，有眼无足，可望而不可及，终不能到达目的地；有足无眼，行道危急，纵入罪恶之途亦不自知，因此见修结合是必不可少的。二是对上师三宝的信心必须要与精进相联，如是方能遣除懈怠懒惰。无论世间法与出世间法，若人仅有信心，而未精进实行，则如望梅止渴般欲成之事可望而不可及；若信心结合精进，则万事皆成。三是我们在修行的过程中，必须使大悲心等方便法与证悟空性的甚深智慧相联系，这样就能绝离小乘自了汉之道。四是若将自己的错误与他人的正确相联，则能遣除我们因外缘而引起的嗔恨心。如果固执己见地认为自己正确，他人错误，则难消除嗔恨之心，甚至火上浇油，令嗔心猛起。五是对上师三宝的恭敬信心与忍苦耐劳的修行毅力也应相联，如是我们就能速诣解脱圣者之道。六是若我们闻思之经论法义能与实践修行相联，则可断除一切歧途，踏上通彻的光明大道，以致顺利地到达安

乐的彼岸。可见闻思修行必须并进方能取得预期的解脱乐果，而今末法时期真能如是做到之人却寥若晨星，这也正是历代大德伤叹、忧虑之事。

**最为无上教授之六法：悟实相乃无上之闻法；**
**根除轮回无上之思维；生起智慧无上方便道；**
**堪修正法无上之加持；证无生死无上之悉地；**
**证无所得无上之定量。若修此等佛果自中生。**

能促进我们修行且最为无上之教授有六种：一是了悟诸法实相乃为最无上的闻法，因为闻法的目的就是证悟实相，此亦是究竟的闻法。二是根除生死轮回乃为无上之思维。因为思维法义的目的是遣除疑惑、便利修行，最终断除轮回的根本，此亦是思维之究竟。三是在心相续中生起的无二智慧乃为显密诸乘所抉择的无上方便道。四是若我们能令身口意三门堪能、昼夜精进，毫不散乱地修持正法，这种征兆即是依上师、本尊、空行等圣众所获得的最无上之加持。五是证悟无生无死的究竟本性，超离一切生灭戏论，乃为最无上的究竟悉地。六应了知证悟诸法本无所得之自性即是获得最无上成就的究竟定量，因为涅槃和轮回的本体都是空寂离戏的大法界，三时无有迁变。我们修习此等无上之教授就能如实证悟，佛果也将在自身中任运生起。




**修行不为他转之六法：不为暂时爱友之缘转；**
**不为面谀饮食之缘转；不为交往散乱之缘转；**








**不为亲友情感之缘转；不为能工巧匠之缘转；**
**不为积蓄财物之缘转。具此六者究竟正法道。**

能令我们的修行不为他缘所转之法有六种：一是不为暂时爱友之情缘所转。因为一切亲情往来都是我们修行的拖累和负担，只能增上身心的散乱，故当痛下决心斩断一切情缘。二是不为表面上的阿谀奉承及饮食受用等因缘所转，因为虚伪的赞美会蒙蔽我们的心智、增上慢心；美味佳肴会诱发我们的贪心，故当严厉抵制这一切过患之缘。三是修行人应往诣寂静之处，只身安住而修，不要为交际往来等散乱因缘所转。四是我们不应为亲友互相眷念的情感因缘所转，应时时观念无常的本性，了知暂时的相聚，终究会换来痛苦的别离，故当依随佛经教义摄心正念，断除一切贪恋与执著。五是修行人不要盲从于世间琐事，亦不要迷惑于能工巧匠的技艺，因为他们雕制的各种美妙饰品都是坏灭的本性，且于制作过程中无义奉送了自己一生难得的大好时光，就算你的技艺巧夺天工，雕制的器具精美别致，获得世界之最的殊荣也无任何实义。故当励力舍弃世间无义之事，誓不为此等外缘所转。六是不要为积蓄财物之缘所转，因为财物虚幻无实，且是烦恼之因，弊多利少，最终累己害人。假如我们已具足此六法功德，且不为任何外缘所转，则说明自己无疑已经趋入究竟正法之道，必定会得大成




就。

**观察而舍人格之六过:心乱谤他五毒极粗重;**
**无所事事心粗无主见;喜爱无义琐事及交际;**
**刚愎自用不听他人劝;趋附高官喜新延误事;**
**虚伪狡猾怀恨在内心。观察修法过患而舍弃。**

通过观察,我们应舍弃六种不良人格:一是心烦意乱、喜谤他人、乐论是非、心相续中五毒烦恼极其粗重,这种恶劣之人格应当舍弃。二是整日放荡不羁,无所事事,分别心思极其粗大,心无主见,总是喜欢随声附和,这种卑劣之人格应当舍弃。三是喜爱无义琐事,如逛街闲游、做生意、歌舞赌博以及人际交往等,这种人格也应当舍离。四是不听他人忠告,自作聪明、刚愎自用之人总以个人为中心,我行我素,实为成事不足败事有余之徒,这种人格应当舍离。五是不立志气、趋附高官、处处攀缘、喜新厌旧之人,凡是交代于他的事情总是以无止息的拖延而耽误,这种不稳重之人格亦应舍离。六是为人虚伪狡猾,做事毫无诚意,纵遇小事或稍有不顺心的事情就怀恨在心,总伺机报复以了心腹大患,这种人格极其恶劣。是故我们在修法过程中应当闭目内观,看自己有否此等过患,以有则改之、无则加勉的态度来对待,或在会遇此六种过患之人时亦应当设法远离,当然在自己有能力的情况下极力帮助对方,使之远离此等过患亦不为过。








行为劣者过患之六法:不报恩德恩将以仇报;
无自知明过分要求他;反复无常情绪多变化;
口是心非表面假奉承;不知具义心杂喜言谈;
从未利他反怀有希望。如是违法之人当离弃。

我们应该了知行为恶劣者之六种过患:一是有些人格卑劣者在受人恩惠的情况下,非但不报恩德,反而恩将仇报。世间谚语云:“受人滴水之恩,当以涌泉相报。”人格恶劣者却恰恰与之相反,如是做人都不合格,又如何去圆满佛道?二是有些人从不自量力,外在行为极其散乱,内在贪嗔痴等五毒烦恼炽盛,却不知审视自己的过失而过分严格地要求他人,无惭无愧地讲些口头大道理。三是性格漂浮不定,情绪反复无常,变化多端,今天发愿闭关静修,明日却打着参学的旗号四处观光,还妄想旅游成佛,这也是恶劣者的行为。四是虚伪狡诈、口是心非之人,通常口里说一套,心里却盘算另外一套,阿谀奉承而居心叵测,实为典型的笑里藏刀,与这种人交往须得小心又谨慎。五是不明事理、不辨善恶利弊之人,他们不知何事有义,为之利己益人,亦不知何事无义,为之损人不利己,心思杂有恶毒,却喜欢口若悬河地侃侃而谈。六是从不愿意奉献少许、毫无利他之心者从来都是满怀希望地盘算如何得到他人的种种利养。无垢光尊者告诫我们应当远离如是六种违背法规之恶劣人。








**远离一切过患之六法:心地善良稳重琐事鲜;**
**誓言坚定安忍具毅力;不为他害不为外缘转;**
**情意长久敬信里表一;心纯善巧方便智慧高;**
**不言他过根除自过患。如是胜士堪为菩提友。**

明知交往人格恶劣者将引来无穷的过患,修行人自当远离,那么我们可以亲近之道友又是怎么样的呢?那就应观察,看是否具足下列六种条件:一是心地善良,忠厚诚恳,性情稳重,慷慨大方,世间繁杂琐事鲜少,一心从事出世间正法。二是言行一致,从不虚愿,故所发誓言极其坚定,途中纵遇种种艰辛、逆缘,仍能泰然自若地安忍,具有强大的毅力来成办一切誓愿,毫无违逆。三是一切所作所为谨慎如初,思路清晰,具有智慧,懂得辨析取舍,不违世出世规,做任何事情都会得到人们的拥护,亦懂得善护自身故不为他人所害,内在的正见稳如泰山,绝对不为任何外缘所转。四是对师长、道友、亲眷等情深意长,从不喜新厌旧,亦不见异思迁,对上师三宝的恭敬和信心情真意切,表里如一。如果有人心里满怀邪见,居于某种目的而诈现恭敬行为,此乃虚伪之举,应当舍弃。五是心地纯朴,无论成办什么事情都具诸善巧方便与高超的智慧。六是经常内观相续,非但不谈论他人过患且力行根除自己的过患。如是具足上述六种功德的殊胜士夫就可以成为我们修道中最亲密、可靠的菩提道友。




**修法之人嫉妒之六过：欲得胜他丰富之受用；**
**欲求众多眷属与弟子；欲求一切广大福德财；**
**欲求美名飞幡遍世界；欲求自力超胜一切人；**
**除己之外一人亦不想。此人已被欲天箭射中。**

修法之人以嫉妒将引生的六种过患：一是心怀嫉妒之人，总是欲望获得超胜于他人的丰富受用，纵使得到亦不知足，其心智已被物质的欲望分占了，又何谈修行呢？二是欲求摄受众多的眷属与弟子，以此抬高自己的身份与知名度并引以为荣。要知道，当我们具足摄受弟子的能力时，不用千辛万苦地攀缘、觅求，弟子也会如众星捧月般地聚集在自己的身旁；在不具足摄众能力时，万般寻求最终也是竹篮打水一场空，且会毁坏自己的修行，退失他人的信心。三是嫉妒心炽盛者往往因欲求世间的一切有漏福德与财产而丧失内在的理智，如是我们的道心及殊胜智慧都会退失。四是嫉妒心强盛之人总会想方设法地使自己美名的飞幡布满世界各地。当今时代，许多形象的修行人为得美名与崇高地位，而不择手段地搞自我宣传，标榜自己是大活佛、大法王等骗取信众的财富，抑或这就是末法时期悄然而至的标志，怎不令正士大德担忧？五是心存嫉妒的人总希望自己的能力超胜所有世间之人，孰不知山外有山，人外有人，纵然累死、气死，这种妄想亦不可能实现。六是有嫉妒心的人时时唯求自己获得




名誉、地位以及眷属圆满等种种利益，此外不思及任何人的利益，更何谈对他人的一片善心？这怎么能谈得上是大圆满或大手印的大修士呢？彼等显然已经被欲界天魔王波旬的贪嗔箭毒等射中了要害，若不及时悔悟，忏尽愆尤，提持正念，就只能与解脱背道而驰，从而堕落三涂。

**心怀嫉妒外相之六法：羡慕具有福德愦闹者；恶语中伤行法之大德；见他圆满嗔恨扰自心；嘲笑讥讽慈心利他者；诋毁诽谤修行成就者；袒护协助无明邪见者。**

我们可依六种外现之相来观察、衡量心怀嫉妒之人：一是羡慕具有福德之人，不惜低声下气地去讨好、交际，整日忙碌于吃喝玩乐的愦闹者。二是自己虽无能力、功德，然因嫉妒心的缘故，总喜欢以恶语中伤行于正法的高僧大德。如在大庭广众之下无端挖苦、谩骂，总是以唇枪舌剑攻击行于正法之人。三是看见他人各方面比较兴盛圆满的时候，就禁不住大发嗔恨心，如是嗔心怒火便烧毁了自己含辛茹苦累积的功德，同时也扰乱了自己的内心而难以安住修法。四是自己无能，却反而嘲笑讥讽具有慈悲心、能利益他众之贤德人士，这亦是心怀嫉妒的表现。五是无因诋毁、妄加诽谤真正的修行人及修行获得成就之人，造作如是罪苦之因，何时能有脱离苦海之机？六是片面地袒护、协助充满无明邪见之人，无疑会成



为恶劣之徒的帮凶，其实质即为邪见者之同党，必将摧毁自己的正念相续。具足这六种外相者，说明心中满怀嫉妒，与之交往时应具善巧方便，否则还是远离为妙。

依止如此劣者之六过：仅见亦退信心出离心；
仅闻亦离殊胜解脱道；仅念亦播轮回之种子；
仅触亦失加持与悉地；仅谈亦灭敬信清净心；
结上法缘为魔所加持，死后堕入无间地狱中。
是故当舍如此恶缘者。

如果依止满怀嫉妒心的恶劣者，当即就会出现六种恶兆：一是仅与这种恶劣者见面，亦将退失我们前所具有的信心与出离心。二是仅仅听闻此恶劣者的声音，亦将令我们远离殊胜的解脱道。三是仅仅从内心念及这种恶劣者，亦将使我们播下沉溺轮回之种子。四是仅仅与这种恶劣者接触，彼之晦气亦将毁坏我们积累的善法功德，令我们失去上师的加持与本尊赐予的悉地等。五是仅与这种持有邪见的恶劣者交谈些许话语，亦将灭尽我们对上师三宝的恭敬信心与清净心。六是若与这种持邪见的恶劣者结上法缘或恭敬侍奉他等，即为受魔加持的一种恶相，待身坏命终之际必定会堕入无间地狱，感受无量痛苦。是故我们应当用智慧的眼目善加观察，彻底远离如此具恶缘之人方是明智之举。



劣人所具恶相之六法：不如俗人岂能成行者？






不如贱种岂能成信徒?不如外道岂能成菩萨?
不如邪见者岂成咒师?不如罪人岂能成修士?
离佛法者岂能有见修?此乃佛教之贼假行者,
引信士入邪道当弃之。

我们应当认知卑劣之人所具有的六种恶相:一是如果连普通世俗人的行为都不如,岂能妄称自己是真正的修行者?二是如果连世间乞丐、铁匠、娼妓等贱种人的人格都不如,岂能妄称自己是佛教的信徒?三是所作所为若连外道的行为都不如,岂能妄称自己是菩萨?因为外道中亦有行持十善、慈心护生等善行。四是言谈举止若连谤无因果的邪见者的行为亦不如,岂能妄称自己是取舍究竟、灭尽贪心嗔心的密咒师?五是连一个违逆法规的罪人之心境都不如之人,岂能妄称自己是大修士?六是若人从内心深处舍弃佛法的教义,从行为上背离佛法之规,这种人怎么可能具有依佛法而树立的正见与修行?具有这六种恶相之人,无垢光尊者痛斥他们为佛教之盗贼、败类,纯粹的假修行者,是引导信士趣入邪道之大邪师,我们应当远离。

不得成就脱离之六法:虽具发心然若未发愿,
不能播下色身之种子;虽有悲心若未灭私欲,
不入利他大乘之行列;虽行随顺时机未成熟,
不成利他反成讥讽因;虽居深山若未生厌离,
难以斩断依附贪嗔藤;无有敬信虽空口祈祷,










**不获一滴加持甘露雨；智慧虽高若未离戏论，**
**不辨轮涅缚于宗派笼。是故窍诀融心极重要。**

许多修行人久修而不得成就，其原因就是脱离了紧密相关的六法：一是虽具发心——发誓利乐一切有情之菩提心，然于所依处上师三宝前仍要广发大愿，诸如愿我生生世世不离上师与正法、能荷担如来家业、具足救度众生的能力、常转正法之轮、点燃智慧的火炬、照明三涂之幽暗、引导众生出离罪苦的深渊、趋达解脱安乐的彼岸等等。我们若未如是广发大愿，仍旧不能播下殊胜色身（佛的报身与化身）的种子，因为利乐有情的事业，唯依报身与化身方能成办。可见发心与发愿是相辅相成的，切莫脱离彼此紧密的关系。二是虽然在相续中生起了相似的大悲心，然若未能灭除私欲之心，不念众生苦楚，时时为自己谋求种种利养，则根本不能趋入万事利他这一大乘壮举的行列。因为大乘的根本核心在于“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”。三是虽行随顺世间某种因缘来利益他众，然若时机尚未成熟，则非但不能成办利益他众的事业，反而会成为他人讥讽之因。是故具有智慧之人，无论欲成办何事，事前皆应仔细观察，看时机有否成熟，切莫盲目行事。四是虽然身居林间山岩等寂静处，但若内心对三有轮回未生起厌离心，常念红尘漏乐，则难以斩断依附贪嗔之心而生长之烦恼藤蔓，如是被烦恼束




缚，愁苦满怀，甚至不能自拔，故当依教调伏自心相续，使之宁静，专意修持佛法极为重要。五是若对上师三宝无有恭敬和信心，仅如鹦鹉学舌般地空口祈祷，则绝对不能获得一滴加持的甘露法雨。因为一切加持、悉地等功德全都建立在恭敬与信心的地基之上，敬信与加持是相等的，有一分敬信得一分加持，有十分敬信，得十分加持。不具敬信而妄求加持者，则如愚人说食数宝般毫无意义。六是有些人智慧虽然较高，且辩才无碍，但因未了认空性本体，未能超离边执戏论，亦不善辨析轮回与涅槃法性平等实相，为边戏所摄而偏执地耽著自宗，破斥他宗，妄立门户之见，这样仍被束缚在宗派的牢笼之中难以获得解脱。是故我们应当虔心吸取传承上师的教言窍诀，将之融入心续是极为重要的。



**诸修行者需具之六法：畏惧轮回如被屠夫追；**
**精进行善如同耕田地；依对治如患者服良药；**
**精勤利他如同育幼子；善调自心如同揉皮革；**
**灭我执敌如同伏冤家。恒时依止此等六需具。**

诸修行者需要具足之法有六种：一是对三有轮回深生畏惧之心，其限度如同有情被屠夫追逐，即将断头丧命的强烈恐怖心情，四处仰望求救，迫不及待地渴望出离如此苦境。二是精进行持善法之心，喜勤不懈，念及一切善根与功德的增长完全来自于精进，如同农夫耕耘田地般“一








分耕耘一分收获”，故当精勤修积善资。三是我们在修行的日常生活中，一旦发现自己心念不正、恶习等烦恼丛生，尔时当立即依靠种种强有力的对治法来加以遣除，如同身患重疾之人服用良药般，为病服药，不稍迟缓。四是我们生为佛子，当行佛事，秉教修行，利乐有情，勇猛精进，遇难不退。利益他众之行持即如同慈母抚育顽皮的幼子般无微不至，这种无私的奉献，无怨无悔，且能持之以恒。五是采用各种方法来善加调伏自心相续的无明烦恼，如同搓揉坚硬的皮革一般，久之便会令其变得非常柔软。同样，我们可以用各种调伏方法来令自己刚强难化的性情变得温和调顺。六是若能依于各种善巧方便灭尽我与我所的执著怨敌，则如同降伏了三世一切冤家仇敌一般，身心都会感到轻松自在。我们在修行的过程中恒时应当依此六法，能持久修行则极为殊胜。



**究竟调伏自心之六法：究竟解脱乃断故乡执；**
**究竟务农乃勤行善法；究竟归宿乃得实相地；**
**究竟守护乃弃爱我执；究竟调伏乃灭五毒敌；**
**究竟实修无散护正念。若具此六所愿如意成。**

我们应当了知究竟调伏自心之六种法：一应了知修行人最究竟的解脱乃为断除对故乡的执著心，进而断除对父母亲友的贪恋之情。《佛子行》云：“贪爱亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。”二应了知修行








人最究竟的务农事业乃为精进行持一切善法、断除一切恶法，因为这才是真正的实修。三应了知我们最终的究竟归宿乃为获得实相之本地——现证心的本性，这即是我们修行的最终目的。四应了知最究竟的守护乃为弃离对自我的贪爱与执著，故舍弃我执是最完善保险的守护。五应了知最究竟的调伏乃为灭除内在隐藏的贪嗔痴慢嫉五毒怨敌，因为五毒为地狱之五种根源，如云："灭除五毒即平息纷争，无一物者，苦恼不相随。"六应了知最究竟的实修即是令身心无有散乱，时时护持正念相续。复次，进入更深一层的实修，即任运安住、了认心性之明乐无念的境界，护持修证的觉受相续。我们若能具足此六种窍诀，如理持久地修行，那么一切所愿将如意自成。



诸修行者危险之六法：虽具信心若未断名利，
终有世法危险当谨慎；虽依静处若未具出离，
终有散乱危险当谨慎；虽具道相若未断慢心，
终有魔障危险当谨慎；虽集护法若不具悲心，
终有业倒危险当谨慎；虽具高见若未除贪执，
终成油子危险当谨慎；虽勤利众若为私欲缚，
终成骗子危险当谨慎。

诸修行者应当认知六种危险之法：一应了知虽然对上师三宝具有信心，但若未断除希求名闻利养之心，最终还是会被世法所染，沉溺于滚滚红尘中，随波逐流，生死漂沉，极其危险，故当谨







慎。二应了知虽然表面上依于静处修行，但若不具足出离心之鞭策，最终仍会随分别欲望所转而散乱，以致虚丧一生宝贵的时光，这也非常危险，故当谨慎。由此可见出离心的重要性，它是三乘行者修法必不可少的首要课题。其生起的方法，如宗喀巴大师云："人生难得寿无常，修此可断今生执，无欺业果轮回苦，修此可断后世执。"断除今未来世对世间有漏安乐的贪执心即能生起坚定的出离心。三是修行中虽然具足一些修道的证相，诸如面见本尊、自在运行明点等，但若未能断除我慢之心，不切实际地高估自己，以圣位自居，目空一切，非理妄行等，终将遭到魔障的危害，非常危险，故当谨慎。四是虽然自身周围集聚着众多护法神，时时护持不离左右，但若相续中不具少许大悲心，终有一天会因无常之缘而致业际颠倒，这也非常危险，故当谨慎。有些人修念护法神的目的不是悲心维护众生，而是嗔心降伏他众，残害生灵，这样就算你修得能与护法神对面交谈，一呼百应，于己于他又有什么真实的利益呢？只能成为业际颠倒之大患。是故依靠各种对境来引生大悲心很重要。五是虽具高深的见解，然若内心未断除种种贪执之行者，最终将成为佛法的油子，于千经万论所说，知而不行，或妄斥为不了义之说，上师教言置若罔闻，对别人宣讲佛法教句时口沫横飞，自己内在却恶念纷起，处处明知






故犯，事事背道而驰，成为这样的佛法油子是极其可悲而危险的，故当谨慎。六是虽然于表面上精勤地利益众生、摄受眷属，但却不以真正的菩提心摄持，仅为一己私利，达到自己的某种目的便万事大吉，这样为私欲所缚之人终将成为佛教与众生的大骗子，其行为极其危险可怖，故当谨慎！

**断除障碍所需之六法：断除不持正法大障碍；**
**断除不知魔业大障碍；断不敬信上师大障碍；**
**断不净观道友大障碍；断谤入胜乘士大障碍；**
**断除三门罪行谄诳障。修解脱道断此极重要。**

断除障碍所需之法有六种：一是断除不修持正法之懈怠懒惰心。若人身体出家，心却忙于种种世间琐事，不行持出世间正法，则将形成难以解脱生死苦海的一大障碍，故当精进行持正法，断除这一大障碍。二需了知修行的障碍还出自于种种魔业，并且诸魔业均来自于我执这一大魔头，若不了知这一根本隐患而加以断除，则亦是修行成就的一大障碍。三应断除不恭敬上师之心念与行为，否则将形成获得加持之大障碍。由于我们的修行能力很弱，就像初学步的婴儿需要长者的扶持般，弟子离不开上师，若失去上师的加持，我们在修行途中会走得异常艰辛，且危难重重。四是在与金刚道友相处的日常生活中，应当常观清净心，切莫着眼观察道友的过患，更莫妄



起蔑视之心，否则亦将障碍修行功德的生起。五应断除对趋入殊胜大乘信士之诽谤，因为凡入大乘者即为如来之子，种姓无比尊贵故必定具有无量的殊胜功德。圣者无著说：“以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。”因此诽谤大乘胜士这一过患必将形成趋达菩提正道的一大障碍。佛曾于因地行菩萨道为常不轻菩萨时，每每见人就礼，言称“我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛”。佛陀尚且如此示现，我们作为佛陀的追随者自当励力奉行。六应力行断除身口意三门的一切罪行，即杀生、偷盗、邪淫三种身业；妄语、绮语、两舌、恶口四种语业；贪心、害心、邪见三种意业。若依胜法数数熏习，使心意贤善、语音柔和、行为如法，这样就能断除一切虚伪谄媚等修行的障碍。凡是欲修解脱正道之人，断除此等过患是极其重要的。

**离障无价珍宝之六法：不图回报无偏发布施；**
**不求世间护持清净戒；不舍有情生起慈悲心；**
**了知正法求法不厌足；不求利养为众示佛法；**
**无偏平等善待诸众生。此乃最妙殊胜之行为。**

宛若无价珍宝一般能远离一切诸障之法有六种：一是当我们在发放布施之时，应当端正心念相续，即心无偏袒、不图回报、无私而一心利众地发放布施。《佛子行》云：“获得菩提身尚舍，何况一切身外物，故不图报异熟果，慷慨布施佛




子行。”二是不希求世间的金钱、地位及种种受用，谨慎护持清净的戒律。然这里特别强调的是应当注意自己的发心，切莫因怖畏今生的不幸遭遇而受戒，亦不要以希求来世的人天安乐等福报而受戒，一定要以超出三界轮回的出离心而受持净戒。三是修行的旅途无论多么艰辛，我们亦不能舍弃一切如母有情，而应生起强烈的大慈大悲心，精进地饶益包括蝼蚁虫蚓在内的一切众生。四应了知正法难遇，而今凭借往昔的福德因缘幸遇殊胜的甘露妙法，当不畏艰辛、排除万难而精勤欢喜地求受正法，以大海般广博的胸襟来容纳妙法甘露，不生毫许厌足之心。五是不求名闻利养，一门心思为利众生而精进努力地演示佛法真理，为欲求解脱之人指引一条光明大道。六是心无偏袒，平等善待一切众生，上至达官显贵，下至贫民乞丐，小至蝼蚁虫蚓等一切众生都平等垂慈护念。此乃最为善妙殊胜之行为。



**大乘佛教功德之六法:依止上师亦无懈怠心;**
**饶益有情亦无厌倦心;证悟实相亦无我慢心;**
**抛弃于众无益利养心;于深法义无有畏惧心;**
**积累善资无有知足心。**

大乘佛教不共的增上功德之法有六种:一是大乘佛子在依止上师学修佛法时，纵然是气候恶劣，寒来暑去，历经数年亦无少许懈怠之心，仍然是起早贪黑，挑灯用功，对上师充满坚定不移的








信心，以身口意供养上师，尽心尽力承侍上师，依教奉行，毫无违逆。二是日日夜夜不断地饶益有情或为僧众服务，时时处处行为谦卑、和颜悦色，孜孜矻矻地面对服务对象，纵然有人故意刁难亦欣然随顺，尽己之最大努力满足其愿，绝无厌烦之心。三是即便证悟了诸法的究竟实相亦不能圣者自居，更不会高谈阔论地标榜自己，而是身居卑位上敬下和，毫无我慢之心。四是在众生未获得究竟利益之时，已发大菩提心的佛子怎么会有心去寻求于众生无利的利养呢？所以乃至众生未得安乐，大乘佛子始终不会有求自利安乐之心。五是于不共大乘的甚深法义，如般若的离戏大空、密法的超越行径、大圆满的离作深要等都能如理领受，且勇于行持，毫无畏惧之心。六是积累善根资粮无有知足之心，无论诵经、持咒还是礼佛、绕塔等，皆不以有功德而自满，必定会再再地精勤修积一切善根资粮。



**摧毁烦恼大敌之六法：数日修善不可灭烦恼，**
**持之以恒修法尤重要；无始烦恼极为难调故，**
**依止最深对治尤重要；我执难灭二取力强故，**
**勤修福慧资粮尤重要；轮回痼疾长久难治愈，**
**恒依名医上师尤重要；五毒烈火极难熄灭故，**
**依附菩提心海尤重要；积累恶业道极平坦故，**
**登上解脱阶梯尤重要。**

我们应当了知摧毁烦恼大敌强而有力之六








种法要：一应了知仅以短短数日熏修一些善法的力量不可能灭除根深蒂固的烦恼怨敌，必须要长年累月、持之以恒地痛下工夫，立下必死的决心，夜以继日地勇猛修法尤为重要。二应了知无始以来的业习烦恼浓厚而坚固，极难调化，必须依靠大中观、大圆满等最为甚深的妙法之力来加以对治才能起到立竿见影的功效。三应了知我执心非常顽固而极难灭除是因为能取所取执著之力非常强大的缘故。基于此，我们当前的主要任务即是精勤修积福慧二种资粮，待充足力量后就能手到擒来地断除二取执著。四应了知久溺轮回而染着的种种痼疾极难治愈，故当恒时依止如名医一般的具相上师，精勤闻思修行。五应了知贪嗔痴等五毒烦恼极其炽盛，如同熊熊烈火般难以熄灭，故当依靠广发菩提大心之海水来对治。《入行论》云："佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。"所谓的菩提心，即是在纯洁善良的人格基础上，再生起救度众生离苦得乐直至成佛之心。六应了知积累恶业之道是极其平坦的，凡是十不善业中所摄之法，自己不管如何行持，亦不管走到哪里皆是广开方便之门，绝无魔军作障，所以稍不经意就会造下弥天大罪而成千古之恨，就算是一念之差，亦会导致累劫的恶趣痛苦，难得出离。如经云："刹那造重罪，历劫堕无间。"是故我们应当竭尽全力登



上能获得解脱安乐的阶梯，纵然前进的道路充满荆棘，我们亦要勇猛精进、迎难而上地攀登，宁可前进一步死，亦不愿后退一步安。

**三藏差别殊胜之六法：声闻师前聆听三藏声；缘觉自证内现缘起法；菩萨具利自他无量智；声闻学处片面调自续；缘觉中等精勤求自利；菩萨必定具足大悲心。**

我们应当了知经、律、论三藏殊胜各异之六种法：一应了知声闻行者是在善知识面前聆听相应自己根基之三藏，秉承如是声教，不诣深观，依文直解，修证四谛法义之人空真理，最终证得声闻菩提果，此果虽出三界，然非究竟。二应了知缘觉（亦名独觉）行者不用依止善知识，仅依自己俱生的智慧，独自一人到寒林等寂静处，观修十二因缘缘起之法，现证相应的空性，即了达五蕴粗相空性以及人无我空性，获得独觉菩提果。三应了知大乘菩萨以利他事业为主，同时无勤成办自利，故具有圆满自他二利的无量大智慧。（以上是三种乘门之差别，以下即其行径学处之三种差别。）四应了知小乘声闻行者之学处是片面或单相地调伏自心相续的烦恼，因为他们彻知生死流转的根本是烦恼，而烦恼又由人我的执著引起，故勇猛精进极力断除我执烦恼障。五应了知小乘缘觉行者虽然本有俱生的智慧与出离心，但其唯求自我解脱轮回苦海而精进修行，未发广利他众之胜心。六应了知不




共大乘菩萨之学处，大乘佛子必须要具足利益众生的无伪大悲心才能愿行一致地救度饱尝重苦的无量众生。

**观察世间过患之六法：美名如雷声故断喜爱；受用如浮云故断贪执；眷如不孝子故断指望；住处如客栈故往深山；幸福如美梦故莫实执；终抛一切离世故断贪。如是而行愈来愈安乐。**

我们应当观察了知世间之六种过患：一是许多人都希望自己的美名如雷声响彻山谷大地一般威震寰宇，其实这又有什么意义呢？唯是苦恼之因！故当断除喜爱名声之欲望。二是以理观察世间的一切物资受用，则知其性毫无实质，犹如空中的浮云、夏日的彩虹般缘生缘灭，故当断除对一切财富的贪执，常持知足少欲的态度。三应了知所谓有助于自己的眷属也是分离的本性，如不孝的孽子，无论你怎样养育他，亦不管你对他如何执著，他仍会狠心抛弃你，令你大失所望，故当断除对一切眷属的指望。四应观知我们的房屋住处，无论多么富丽堂皇，皆如借宿的客栈般是暂时栖身之所，自己非能恒时拥有。古大德云："世间为我所用，非我所有。"是故我等行者应当断除对房屋的贪执而往诣深山岩洞修行。五应观知身心的幸福与快乐如同一场美梦般刹那便会消失，真是"梦里生荣贵，梦醒在穷乡"，是故切莫对自己的生活产生实执心。六应了知最终死神




来临之时我们必定会抛弃世间的人事万物，独自离开随因缘展现的人间境地，故当断除对今世的贪执，专意修持能得解脱的正法。若能断除上述六种过患而如理行持，我们的生活将会愈来愈美好，身心愈来愈安乐，于此娑婆境，淤泥定会出红莲。

诸修行者需做之六法：身在何处皆需利他众，
故当发大愿修菩提心；乐时需知正法加持致，
故当精勤深思法利益；苦时需知往昔业力致，
故当深思业果而修心；病时需知行善修法故，
健康时当小心又谨慎；老时需要内心安乐故，
年轻时当勤积资净障；死时需要诸事圆满故，
未死之前牵连当断绝。本人深感此等乃心法。

我等成长在大乘教法下的修行人需要成办之法有六种：一是无论我们身在繁华的都市还是寂静的深山、岩洞、寺院等，何处都需要利益他众，故当广发大愿，勤修菩提心。诸如对远方来的客人、久疾缠身的病人、年长无怙的老人、年幼无知又失去依靠的孤儿等施予爱心，帮助、关怀、照顾他们，当知这些都是利益众生之善举。二是当我们获得快乐之时，需要了知这是上师与正法不可思议的加持力所致。诸如外在的丰衣足食、自身的体健无病、内心自在无忧等，此等福乐均非偶然而来，故当深深思维上师与正法不可思议的利益和功德。三是当我们遭受痛苦之时，需要










了知一切痛苦皆因自己往昔造就的不善业力所致，理应偿报消业，切莫怨天尤人，而当深深思维业果不虚之理，依教修心，精勤于六度万行，广积资粮，净除诸障。四是当我们被病魔缠身之时，需要了知此乃激发自己行善修法之方便，由病苦而知四大假合之躯虚幻无实，且苦患满集，贪之无义。是故我们于身体健康之时，就应小心谨慎地取舍善恶，勤修一切善，力断一切恶，直到证悟解脱妙法。五是当我们面临老苦之时，需要得到内心的安乐，确定自己即将往诣极乐刹土，于内心数数生起欢喜。就应当在年轻力壮的时候，励力修持往生净土的安乐之因，即通过闻思修行忏除业障并积累相应的资粮。六是当我们面临死神之时应已圆满积资净障等一切事宜，故于死亡尚未现前之时，应尽力断绝修行中的一切牵连与累赘，精勤并专一地修积资粮、忏悔业障。正如要远赴异国他乡之游人，起程之前必须办理好一切有关手续并筹备足够的资金一般，修行人一定要及时圆满面对死神的准备工作。在此无垢光尊者谆谆垂赐教诫说：我本人深深感到这些确实都是契心之妙法。



击中要害窍诀之六法：家人犹如集市之过客，
不知何时分离当修法；亲友犹如柳枝聚小鸟，
不知何时分散断爱恋；寿命无常犹如草露珠，
故当勇猛精勤修正法；多言迷乱敌起如鹦鹉，








**当禁无稽之谈诸绮语；修法犹如海岛取宝珠，**
**切莫广弘耳传之窍诀；长期相处亦见佛有过，**
**故勿与诸他人共居住。此乃殊胜心语当恭听。**

能击中我们要害的窍诀之法有六种：一应了知由因缘而暂时相聚的六亲眷属，犹如在集市中相逢的过路客人一般来去匆匆，虽不知彼此何时分离，然而分离却是必然的，如云："父母恩深终有别，夫妻义重必分离。"故当断除对家人的贪恋，勤修解脱正法。二应了知所有的亲友皆如在柳枝上暂聚的小鸟，不知何时分散。如云："夫妻似鸟同林宿，大限来时各自飞。"故当断除对亲友的爱恋而勤修解脱正法。三应了知我们的寿命脆弱无常，犹如清晨草尖上的露珠般，经不起阳光的映照，刹那便会消失，故当趁机勇猛精勤地修持正法。四应了知多言杂语是迷乱、纷诤恶敌生起之因。一般喜谈他人是非过咎者，人见人厌，无论何时何地都会受到众生的蔑视，甚至弃离不与接近。犹如愚蠢的鹦鹉不知取舍善言恶语，总是随声附和，如是恶言秽语一经出口，必然会挨棒揍，这无疑是咎由自取。故当禁止一切无稽之谈，切莫随心所欲地打开绮语之门。五应将所修之妙法视如从海岛上取来的宝珠一般敬心珍藏，如大圆满等耳传窍诀就不宜广作弘扬，因为甚深密法不是普通劣器所能契证之法，故只能密传予殊胜根器。六是凡夫修行者之间切莫长期相处，因为




心续尚未调顺的普通行者，分别我执极其强盛，彼此互不尊重，说话毫不顾忌，往往面善心恶，以唇枪舌剑互相瞄准，一有过节便怀恨在心，彼此视为仇敌般势不两立。一般来说，不具清净观之人，就算是与佛陀相处，他亦会唯见过失，不见功德。譬如，善星比丘侍奉佛陀二十四年之久，后来却妄观佛过、滋生恶念、口出恶言等，在恶业的催促下仅过七日，大地突然裂开，他当即深陷阿鼻地狱。是故切莫随便与他人共同居住，而应独自修行。全知无垢光尊者说，此乃我之殊胜心语，具缘者应当恭敬谛听，领纳于心，时时依修。



**诸修行人时间之六法：值遇具有法相上师时，**
**乃断戏论之际问疑难；觉性值遇逆缘外境时，**
**结合实修之际当修炼；获得甚深耳传窍诀时，**
**乃灭迷乱之际住本性；猛厉精进勤修正法时，**
**乃招违缘之际观察魔；修行究竟即将成就时，**
**乃遭魔障之际当谨慎；观实相义修炼妙力时，**
**乃有歧途之际依上师。此等乃深要诀当铭记。**

大家都知道“机不可失，失不再来”之理，故于修行中应学会观察，看准时机，切莫错过六种殊胜之机：一是当我们在值遇具有慈悲、智慧等圆满法相的上师时，即已盼来了断除一切边执戏论之时际，故当向上师祈问修行和经论中的疑难。我们生活在世间，难免被迷乱戏论之网罟所缚，凡欲解开此等疑网者，唯有依靠上师的智悲




力方能成办。二应了知我们在修证觉性而值遇某种逆缘外境之时，正是迎来了结合实修之时际，故当数数修炼，不予间断。无论遇到他人的无端打骂还是暗地诽谤、横加斥责等都应泰然自若，并任运地将逆缘转为道用。我认为当您遇到最为伤心的事情时，若能安然顺利地度过一切难关，这说明您已获得修行的一种证相。三应了知我们在获得大圆满等甚深耳传窍诀时，乃为获得了灭除一切迷乱之时际，故当安住于所了认的本性中毫不散乱。四应了知当我们能猛厉精勤地修习正法时，即是逢遇容易招感违缘之时际，这几乎是难以避免的自然规律，也是具正见修行者的一大助缘，故当观察一切魔缘的本性、生处及去处。五应了知当我们修行达到究竟，即将获得成就时，乃为易遭魔障之时际，常言道："道高一尺，魔高一丈。"翻开古今高僧大德们的传记，不难发现，他们的成就都是在九魔八难中获得的。到达这种修行境界的修行人都应谨慎，届时可念修一些护轮咒、遣违缘咒，或祈祷三根本加持护念。六应了知当我们观修轮涅一味的实相义而修炼觉性等妙力时，乃为易入歧途之时际，故当依止上师切莫远离。这些教言对于我们每一位修持甚深密法的人来说都是深邃、精要的殊胜窍诀，有缘弟子应当铭记在心。

如理修行所需之六法：恶行易染故勿交往人；










**善行难学故依善知识;境易惑心故勿散外境;心易迷茫莫随外境转;贪嗔力强切莫执偏袒;迷现易沾根除诸贪执。**

如理修行时所需要注意之法有六种:一是注意人与人之间的交际,因为正知正念不够稳固之人很容易染上人格卑劣者的恶陋习气,故勿随意与人交往,而应独自修行。二是贤良的善行极难学到,因为我们无始以来在轮回中流转,恶习极其深厚。贤善的行为学而不得,恶劣的行为无师自通,故当恒依善知识的督促与鞭策轨正自己的修行。三应了知形形色色的外境很容易诱惑补特伽罗尚无定力的心续,人们往往触境生心,不能自主,是故我们应当经常谨持正念,万勿散乱于外境。四是我们自心本有的智慧光明被无始以来的厚重业习层层遮蔽,如是无明妄心在遇到内外诸缘时,往往因迷乱而茫然不知所措,故应常观己心,树立正见,切莫随境所转。五应注意我们生起的恶心,因为贪心和嗔心的力量非常强大,是故切莫心执偏袒,而应数数观修怨亲平等,相续不断。六是一切迷乱的境现很容易沾染自心相续,故当以理观察抉择迷乱之本性,并以如梦如幻的修法摄持,以资彻底根除一切贪执之心。

**命终无有后悔之六法:知惭有愧死亦无后悔;未造恶业死亦无后悔;财用于法死亦无后悔;净持三戒死亦无后悔;恒勤行善死亦无后悔;**










**自心无愧死亦无后悔。具备此等无悔极重要。**

怎样才能令修行人在临命终时无有后悔呢?此有六法需要注意:一应在修行的日常生活中,经常熏习知惭有愧的贤善人格,为人和善谦卑,身心稍有放纵,立即检点,生大惭愧心,时时自责而严格要求自己,这样到死亡来临之时我们就不会有后悔之心。二应于一生中弃恶从善,时时谨慎取舍,绝不刻意造作危害众生的恶业,故于死亡之时亦不会后悔。三应将自己所拥有的一切财物毫不吝惜地用于正法之中,如资印经书、塑造圣像、建修佛塔、供养僧众等,如是当我们面临死亡之时亦无后悔之心。四应于有生之年净持别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒,恒时防护自之根门,谨慎身口意之行为,令一切戒行无有毁损,这样一生慎戒如初,到死亡时亦无后悔之心。五应恒时勤行一切善法,力断一切恶法,慈悲垂念受苦众生,为令彼等离苦得乐而精进闻思修行,倘若无有闻思之智,亦可通过念诵心咒等善法积累资粮,这样一生行持到死亡时即无有后悔。六是我们在日常生活中的所作所为都应如律如法,不可超越世出世规,亦不可造作有愧于良知的事情,如是心胸坦荡,到死时亦无后悔。我们在修行的过程中具备此等无怨无悔是极其重要的。

**诸中根者所具六欢喜:依三宝离轮回真欢喜;**
**积资今来安乐真欢喜;守誓空行相迎真欢喜;**










本尊中阴引路真欢喜;与师永不分离真欢喜;
修心性现光明真欢喜。此乃死亦欢喜深教言。

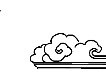
我们应当了知诸中根修行人在修法中所具足的六种欢喜:一是了知皈依上师三宝后即播下了远离轮回苦海的种子,并能获得无量功德,故内心真是欢喜。二是断除种种恶行、奉行十善等,如是精勤地修积善根资粮能令今未来世获得暂时与究竟的安乐,故内心真是欢喜。三是严守密乘中的一切誓言,如法行持,于命终时即能赢得诸空行母莅空相迎,故内心真是欢喜。四是秘密地精勤观修本尊并诵其心咒,这样在中阴界中本尊自然能现身前来为我们引路,故内心真是欢喜。五是与上师结上了殊胜的法缘,可发愿自此以后,生生世世与师永不分离,乃至未成佛之前恒时依偎在上师的身旁,聆听教言窍诀,故内心真是欢喜。六是我们若依靠上师的窍诀,数数观修心之本性,终将现前心之自性光明,为此内心真是欢喜。这些都是至死亦应生大欢喜之甚深教言。



上等瑜伽无死之六法:自证密意本来无死亡;
自然智慧本来无死亡;光明法性本来无死亡;
觉性离执本来无死亡;因果自净本来无死亡;
无有希忧虚空无死亡。若证此理远离死主魔。

上等瑜伽无死境界之六法:一应了知各别自证之密意本来无有新生,亦决定无有死亡,它是



超离生灭的一种无为境界。二是五智本来一味的自然智慧，不管处于轮回还是涅槃，都无毫许增损与变迁，并始终存在于我们的自续中，迷乱时显现为五毒，证悟其本性则自然转为五智，这种智慧本非造作的心所境界，是超离生灭缘起的大无为法，故本来无有死亡。三是心之法性本来光明，如密续中所说："心无有心，心性即光明。"这种原始本具、远离造作的大无为光明本来无有死亡。四是瑜伽师依修上师介绍直指心要之窍诀而现证觉性本体时，远离了一切边执戏论的境界，犹如大虚空般本来无有死亡。五应了知在胜义中因与果其实也是本自清净、一味平等的，因与果的关系也只有在假立的缘起生条件下才能成立，其本体是本净一味的大法界，故无有死亡。六是对轮回与涅槃无有希忧之念，轮涅本来一体故。当瑜伽师彻底证悟本来的心性以后，不抱希求解脱之心，亦无有担心自己堕落轮回的忧虑，法界本体犹如虚空般本来无有死亡。我们若证悟此等甚深义理，则能彻底远离死主魔军的困扰与畏惧，换句话说，也就是获得了无死的甘露。

未证实执过患之六法：自己本有他处去寻觅；
不知大修实相为相缚；不知境现虚妄执实有；
未证实相一体执各自；不知自证本体转轮回；
未断迷乱贪执为魔欺。观察未证邪过断除之。

尚未证悟诸法本性而颠倒实执之过患有六










种：一是每一众生自己本来具有正等觉，却偏于他处苦苦寻觅，这是实执的一种过患，如云："众生即是佛，然为客尘遮。"六祖亦云："前念迷即凡夫，后念悟即佛。"所以说修心修佛是修自身，佛是众生修成的，若无众生就无正等觉。二是修行者应当了达真如实相是空寂离戏的，倘若不知此理，执著种种幻相而求证菩提，则为自相所缚而难达真如实相。三是不了知一切内外境现都是虚妄幻有之性，反倒妄识彼为实有而起我与我所等执著，这也是证悟空性之障碍。四是未能证悟诸法的究竟实相是一味大法界的本体，反于轮回、涅槃各起偏袒执著，认为轮回异于涅槃，轮涅有自相的苦乐差别。五是若不了知各别自证智慧的本体，则于各种境相妄起实执之心，有执著就必定会流转于轮回。六是乃至未能断除迷乱现境与贪执之际，息食起居等一切作为都出自于强烈的主观意识，必定会为烦恼等众魔所欺诳，所以我们应当依上师的教言来观察自己尚未证悟实相而妄起的种种邪见与过患，用智慧的宝剑将它彻底断除。



不复返回窍诀之六法：依止上师世法不复返；
思维境过世法不复返；思维苦乐世法不复返；
思维世过世法不复返；观察迷乱世法不复返；
思维苦沼世法不复返。如是思维摆脱世间法。

我们应当了知六种不复返回三界之窍诀：一








应了知决心依止上师者，抛弃了自己的故乡与父母亲友，只身一人远赴异域他乡，勤学苦修出世间正法，如是远离修行的障碍，则永远不会再复返于世间法中。二是仔细思维一切外境的过患，了知一切世间法对修行人皆是有弊无利，为求菩提故誓不再复返于世间法中。三应静心思维一切苦乐的根源，了知是由无明分别心妄执诸法之假有为真有，故苦苦追逐不舍，遇合己意之境则欢喜，遇不合意之境则苦恼，并且一切世法对普通凡夫都充满了诱惑力，了知此理以后，就自然会一心寻求解脱而舍弃世法不再复返。四是经常思维轮回的过失与世法的虚妄无实之义，真切发心修持解脱法，唯以大慈悲心利益一切有情，如是则于世法舍离不再复返。五是观察内在的迷执与外在乱境之自性，了知这一切毫无实义自然能弃离世法不再复返。六是思维轮回的苦性与苦的分类以及苦的来源与结果，就会如同弃离沼泽苦境一般舍弃世间法。我们若能依此窍诀深深思维，逐渐就会摆脱一切世间法的束缚而勤修解脱正法。

**对治哨兵守护之六法：昼夜寿贼对治哨兵守；**
**五毒焚心对治哨兵守；贪不厌足对治哨兵守；**
**猛烈业力对治哨兵守；无义琐事对治哨兵守；**
**三门所行对治哨兵守。令惑敌匪无机可乘入。**

这里全知无垢光尊者将正知正念等对治法










喻如哨兵把守内在修行的阵地，此守护之法归摄为六种：一因我们的寿命自己无法主宰，经常会遭受无常这一盗贼的袭击，随时都可能面临死神的挑战，故当时时警醒如哨兵一般的正知正念来守护自己的心相续，此为我们在有生之年能精进用功修行的必要。二因贪嗔痴等五毒烦恼非常厉害，所喷出的烈焰能焚毁我们的心相续和前所修积的善根，后患无穷，故当时时警醒如哨兵一般的正知正念，采取相应而有效的方法对治烦恼，生则灭除，未生不令生，如是严加把守。三是无始以来受宠于无明烦恼的贪欲心，于财色名等五种欲妙不知厌足，往往纵情恣欢，不择手段地将所欲的财色等占为己有。当知贪欲如渴者饮用盐水越饮越渴般永无满足之机，故当警醒如哨兵一般的正知正念，采取相应而有效的对治法，不令贪欲生起。四是猛烈的业力现前时，其势险恶难挡，能摧毁自他二利，故当警醒如哨兵一般的正知正念，采取相应而有效的对治法，如依四种对治力修念金刚萨埵、百字明来励行忏悔，精勤忏除前所造就的一切罪障，如是方可化险为夷。五是凡所从事之无义琐事无疑将会丧失我们宝贵的时光，以致最终虚生浪死，枉负人身一朝，故当警醒如哨兵一般的正知正念，采取相应而有效的对治法，断除无义琐事，并严加守护。六是我们在轮回中积累的坚固恶习令身口意三门所言、所想、所




行极其放逸，为能如法轨正三门，故当警醒如哨兵一般的正知正念，施以相应的对治法来严加防护，谨慎身口意三门不令放逸。我们若能如是采取相应的防范措施，严密把守，则令一切烦恼怨敌无机可乘，诸魔亦只能是仓皇败退，以致彻底消灭。修行人一旦忘失正知正念，烦恼怨敌便会趁虚而入，以致造成痛苦大患，是故我们在修行中时时提持正知正念是至关重要的。

**实修不成六种歧途相：无用之人无义耗人生；**
**求名之人贪图耗人生；贪食之人忙碌为果腹；**
**愚翁经商牟利耗人生；无信闻思成法油子因；**
**不闻盲修误入邪道因。不入此六歧途极重要。**

我们应当了知实修佛法不得成功之六种歧途相：一应了知世间愚人往往都是在无意义之琐事中空耗了难得的宝贵人生，以致失去实修佛法的机会，百无一用。二应了知逐名求利之人往往在贪图世间暂时的利养中空耗了如珍宝一般难得的人生，故而失去实修佛法的机会。三应了知贪享美食之人整日忙碌于烹制美味佳肴，全身心地投入，而忘却真实有益之殊胜佛法，日复一日，年复一年，一生宝贵的时间就为果腹之事而空耗殆尽。四应了知贪财不厌的愚翁起早摸黑地经商牟利，拼命挣钱，钱多越想钱，却不知“金钱并非万能”的道理，如是空耗了暇满难得的宝贵人生，失去实修佛法的机会。五应了知若对上师三宝既






无信心亦无希求解脱轮回的出离心，此等修行人纵然趋入闻思行列，亦将变成佛法油子之因，毫无实义，所以树立信心并生起出离心极为重要。六应了知不依止上师听闻经论法义之人，自行盲修瞎炼，必将成为趋入邪道之因，极其危险。因此我等修行人应当睁开雪亮的双眼，清醒自己的头脑，以理智反复思维观察，慎重抉择，善加取舍，不令自己误入此六种障碍解脱生死之歧途是极其重要的。

出现过失遣除之六法：若失敬信思维德难得；
若随散乱妄念转道用；修无进展依种种方便；
四大不调了悟因缘法；受用殆尽积资供食子；
若失发心再三依对治。依此可除所现诸障碍。

当我们在修行中出现种种障道之过患时，可依六种方法来遣除：一是若对上师三宝失去了恭敬心与信心，则应思维此是障碍获得修行功德之根本因，进而依经论和上师的传记等思维上师三宝的种种功德，如理作意，直到重新生起恭敬与信心。二是如果经常随顺、散乱于外境，膨胀内心的欲望，则应将所生起的妄念转为道用，如观察妄念的本性，或观察其来源、住处、去处等。三是假如自己已历经多年精进修行，但仍未获得明显的进展也不要灰心丧气，应该继续努力，依靠上师的教言、窍诀和种种善巧方便忏悔罪业，祈祷三根本，修上师瑜伽等，这样一如既往地修行，相



信不久的将来，您定会获得修行的证相。四是当自身的四大紊乱、不能调顺而疾病缠身之时，切莫为之苦恼，应当了悟因缘缘起的法性，将内身外物都观为如梦如幻而修。五应了知短衣缺食、受用匮乏皆因往昔未修积上供下施等福报，由吝啬之心感得贫穷的果报。逢遇类似困境的道友应数数反省，深思业果不虚，及时依佛法妙力扭转自己的命运，如对一切应供的圣尊供养食子曼茶罗等，以此培养未来的福报。六是倘若我们利他的发心稍有退失，则应依靠种种对治力，如观一切有情往昔皆曾做过自己的母亲，他们都对自己有极大的恩德等，这就能重新生起无上的发心而广利有情。依靠如是方法可以消除暂时现前的诸般障碍。

**调伏相续内外六要诀：断除我执之藤内要诀；**
**外境转为法身外要诀；分别执著道用密要诀；**
**究竟见解密意上要诀；依教如理行法下要诀；**
**专心护持正知中要诀。具此等者速诣解脱道。**

我们应当了知善能调伏心相续之内外六种窍诀：一应了知断除我执之藤蔓乃为内观心性之要诀。事事不要以自我为中心，好事谦让于别人，坏事自己纳受，经常安住于如梦如幻的境界中修习无我空性。二应了知将一切外境转为法身而修清净观乃为外窍诀。将诸法观为法身无二自现之修法同于修生起次第，比如在修上师瑜伽时，一




切都观为上师的显现，因诸法显而无有自性，如梦幻本体，实为上师的智慧密意自现，或者说是上师的智慧妙用相、游舞力现，故通过修行之力，断除内心对外境的执著，尔时如梦幻之诸法于自己无利无害，本体空性之境界也就自然现前了，这就是外境转为法身道用之窍诀。三应了知当生起分别执著之时，我们应当依教观其本面，尔时分别念自然消失并与修道融为一体，如是转为道用为密窍诀。四应了知通过一定的修证能彻底究竟大中观、大圆满等见解的密意，于此境界如如安住乃为上要诀。五应了知依教如理修行，如取舍因果、严持戒律、奉行善法等为下要诀。六应了知专心护持正知正念，不令忘失为修行之中要诀。修行人一旦散失正知正念，即如行尸走肉般毫无能力，修证功德亦无法生起。凡是具足此等要诀的修行人定能速诣解脱正道。



**欲成佛者重要之六法：虽证如幻警因果重要；**
**虽得定解不轻毁重要；虽现助伴依静处重要；**
**虽知无修调妄念重要；无入出定不庸俗重要；**
**虽证实相通教理重要。境界虽高不离此重要。**

凡是欲成佛果者皆应行持六种重要之法：一是虽已证悟诸法如梦如幻的本性，似无二取执著之心，然尚应警惕因果之间的细密关系，尔时取舍因果细致入微更为重要。二是虽然通过闻思经论教典而获得了殊胜的定解，但亦不要随意轻毁








他宗观点、他人的修行以及某些高僧大德。三是虽然已将一切亲朋好友和显现法作为修行的助伴而转为道用，丝毫不受亲友的干扰，亦不受财色等诸法的诱惑，但还是不可掉以轻心，而应继续于静处修行。四是虽已了知轮涅诸法的本体是本来大清净大平等的，本无任何可修之法，超离能修所修，但尚应调伏无始以来积存于心续中的无明妄念。五是虽然到达了无有出入定差别之一味境界，但亦不可随顺世间人之庸俗行为而空耗人生，此时继续实修内证很重要。六是虽已证悟诸法的究竟实相，但尚应精通显密经续论典之教理。由此可见，就算您修证的境界高如虚空、智慧深如海洋，亦不能离开此等重要的修行窍诀。



**宣说边执束缚之六法：若贪纵是本尊亦束缚；**
**若执纵是高见亦束缚；执著纵是悲心亦束缚；**
**自诩纵是深意亦束缚；贪执纵是证相亦束缚；**
**执受纵是无二亦束缚。何况庸俗我执与财物？**
**故无任何贪执极重要。**

在此尊者向我们宣说为边执见所束缚之六法：一是如果您贪执的对象是自己经常观修的本尊，认为能修的自己与所修的本尊是实实在在的有，这其实是一种束缚，故应断除此贪执。二应了知所执著的法纵然是高深的见解，亦是一种束缚，诸如认为自己具足了大中观、大圆满的见解而生起执著傲慢等心。三应了知我们所执著之




法，纵然是为利众生的大悲心，但若认为自己具有大悲心很了不起，这亦成为一种束缚。因为六度万行最终也必须以三轮体空的智慧来摄持，才能成为佛果之无漏因。无智慧度摄持的布施、持戒等五度功德，均如盲人般不达究竟彼岸。《入菩萨行论》云："此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。"四应了知经常自诩之事纵然是自己所了达的经论的甚深意义，亦不出执著的范畴，显然已被束缚，故当警惕。五应了知内心所贪执之法纵然是修行过程中的一种证相，如面见本尊或得诸佛授记等，对此若生贪执亦是束缚。六应了知若执著修行的觉受，纵然已达明空无二的境界，实际上也未脱离束缚之网。这些善妙的执著尚且都是束缚，庸俗的我执与财物等执著更何堪言，是故在无有任何贪执的基础上修行是极其重要的。



**斩断束缚镣铐六窍诀：断贪增财守财之镣铐；**
**断贪种姓名利之镣铐；断贪散乱愦闹之镣铐；**
**断贪名言我慢之镣铐；断贪证相慢心之镣铐；**
**断贪法行对治之镣铐。断此镣铐修行人罕见。**

在此，可以凭借尊者宣讲的六种窍诀来斩断如镣铐般束缚我们的种种贪执：一是断除欲获得、增长、守护一切财物的贪执镣铐，切莫为之所缚。世间人谁不希望自己拥有众多资产，然而在获得一定财富时并不会感到满足，为了增上财物






马不停蹄地操劳，日夜为之守护，唯恐失去。他们的身心毫无自在，并在无意义中耗尽一切精力。这种镣铐若不以慧剑及时斩断，终将成为修行之大障碍。二是有些人贪执高贵的种姓，如权势、名利、地位等，总是不惜一切地追求，如是在名闻利养堆中打转转，即如被无情的镣铐锁住了手脚的人一般毫无自由，我等修行人应当断除这些无有意义的束缚。三是有些人整日为散乱围绕，时时不离人际交往，在愦闹中恍恍惚惚地虚度时日，这样身心毫无自在，绝对无有修行的机会。《弥勒请问经》中即宣说了二十种愦闹的过失，我等修行人应当斩断这种镣铐。四是有些人相续中实无少许内证功德，仅贪执名言词句之优美，寻章摘句地盗用他人的才华，却自以为了不起，妄起我慢，这无疑是障碍修行之因。五是有些人稍有一点修证的幻相现前，便觉得自己已得文殊菩萨加持等等，沉迷于无明妄心之中，还沾沾自喜，妄起我慢之心，这也是实修的一种束缚。六应了知为贪求某种法而施行坚固、实有的对治法也是一种束缚我们获得解脱的镣铐，故应断除。而今末法时期能彻底断除此等镣铐束缚之修行人是极其罕见的。

诸修行人必定之六法：若离生起贪嗔之对境，
则诸法行善根自然增；若无暴躁易怒计较心，
则定情意长久无争论；若遵上师言教敬行持，




**定得摄受加持与悉地；若已不为他人所控制，**
**则定快乐修行得究竟；若自行为松缓又调柔，**
**则定相合众人之心意；若无偏袒执著心善良，**
**定受众人信任与称赞。**

一分耕耘一分收获，诸修行人相应自己所修之法必定会得六种修行功德证相：一是倘若我们弃离了引生贪心与嗔心的对境，无论亲人还是怨敌都不与之交往，则修行与善根将能自然生起并相继增上。二是若行者为人和善谦卑，无有暴躁易怒的恶性，不与人斤斤计较，心量大如太虚无所不容，则彼对任何人的情意定能保持长久，数年相处，甚至终生相伴亦不会产生争论。三是若能谨遵上师的言教，恭敬行持，毫不散失，这样决定能得到上师的慈悲摄受与殊胜加持，最终能获得自己所欲之悉地。因为上师是我们获得一切成就的怙主、最为严厉的对境，故在依止之时应当依教奉行、小心谨慎。四是我们自己的所作所为如果不为他人所控制，这样自由自在地修行，将来必定会获得快乐和究竟的大成就。因此修行要有自己的主宰权，切莫像牦牛一般被他人拽住鼻绳，任随役使。五是倘若我们自己的行为松缓又调柔，稳重而不急躁，处处恒顺众生，与任何人相处都显得十分融洽，则必定会相合于众人的心意。六是能一如平等地对待亲友与怨敌，既不偏爱自方，亦不敌对他方，若能断除此执著，而且心

地纯洁善良，乐于助人，善待一切可怜众生，彼人必定会受到众人的信任与称赞，熟知之人无不对其倍加爱戴。

**断除恶劣奢望之六法：未曾利他奢望自得利；未经苦行奢望得安乐；未修正法奢望获成就；未舍世法奢望得正法；自己未修仅说想利他；稍修佛法奢望得利养。故当断除此等六奢望，否则如东西海离解脱。**

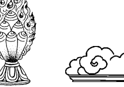
我们应当断除恶劣之六种奢望：一是自私自利，一意孤行，未曾利益过他众，却不时地奢望自己获得所欲的利乐，这种恶劣心境当断除。二是从未经历少许苦行，总是在顺境中晃晃悠悠地虚度光阴，还奢望自己获得永恒的快乐，这种异想天开之徒的恶劣心境亦当断除。三是从未精进修持能得解脱的正法，却奢望自己获得大成就，这根本是不可能的事情，因为所有的成就都是建立在苦行与精进之基础上。四是未能舍弃世间八法，不断地与愦闹者往来交际，却奢望自己获得殊胜的正法，这岂非痴人说梦？五是自己尚未真实修行，仅在口头上说想利益他等众生，这亦只能是如空谷传出的回音般，响声震天却不见降下滋润群生之雨露，随口妄谈而已。六是稍修几日佛法，就奢望自己获得一切利养，如有些人仅来五明佛学院小住过几日，就打着学院的旗号高唱自己是法王的弟子，继而肆无忌惮的骗取信众财




富。这些无疑都是令众生不起信心反增邪见，且会毁损自之善根与法身慧命之恶劣行径。是故我们应当断除此六种非理奢望，否则即如同西海与东海之间距般离解脱甚远。

秉性恶劣行为之六法：若分饮食欲得最上等；
倘若经商欲求自得利；若著衣服求自舒适暖；
自求佳品劣物施他人；住一日亦欲求自喜处；
爱恋亲友胜过法上师。如是之人解脱苗干枯。

尊者接着又为我们宣说了秉性恶劣者之六种丑陋嘴脸，敬请见闻者引以为戒：一是有些秉性恶劣之人，往往是好吃懒做，见好就上，见事就躲，在分饮食等物品时，他们可是眼观六路、耳听八方，一跃而上、毫无惭愧地欲得上好物品。二是倘若在经商的过程中，秉性恶劣之人总是盲目地追求利润，为达目的不择手段，如以短斤缺两、偷工减料等面对顾客，更有甚者以劣充优，为普通商品打制华丽的包装后便妄称是进口产品或出口转内销之上等货，总以如是等等不如法的行为来牟取利润。三是倘若在穿着衣服时，秉性恶劣之人便只知道自己应享受舒适与温暖，他们总会将好而柔软的占为己有，色泽稍差、做工粗糙的便毫不犹豫地扔给别人。四是秉性恶劣之人在遇到结缘财物时，喜欢求取最佳物品，破旧残损之劣物就大方地施予他人。五应了知即便只与这种秉性恶劣者共住一日亦难得安宁，他们贪享舒适

的住处，一见相合自己之境就强行占为己用，一旦发现自居处有缺陷便会以堂而皇之的妄语再换所欲之处，总之是软硬兼施，不达目的岂肯罢休？这种人自私自利从不会顾忌他人的住处有何不适，绝无丝毫助人为乐之心。六是爱恋自己的亲友已经胜过所求之法与所依止的金刚上师，这也是秉性恶劣者的行为。凡具此等恶行之人，能获解脱种子的苗芽即已干枯，故不会有成就的希望！

**无误趋入正道之六法：居于静处勿执我我所；生活条件勿执我我所；持戒贤智勿执为高位；行为清净勿护他情面；大悲利他勿混家人财；无偏布施勿求得回报。**

能令修持佛法者无误趋入正道之法有六种：一应辞亲割爱远离故乡，万缘放下居于静处，切不可再执著我与我所之法，亦不要思此虑彼妄想纷杂。二是修行人应粗茶淡饭、清心寡欲，不以邪命资活，当坚信佛陀的教言“真心实意行道之人皆不为衣食之苦逼”，故勿亡命地执著我与我所等法。三是无论谨持清净的戒行还是通过闻思修生起了贤妙的智慧，都不能执著彼为殊胜的功德而以高位自居，妄称自己是法师圣贤，反倒更应该谦卑，默默无闻地精勤用功。四是只要自己如理如法地行持，具足正知正念，一切行为也都清净无有染着，时时秉公办事，问心无愧，这样也无




须护念他人的情面，不用在乎他人高兴与否。五是我们应经常以大悲心来利益他等众生，切勿将自己用以修行的财物与家人混用，以免产生无义争执。六是当我们在发放布施时，应无偏袒之心，也不要有抱得回报之心，无论施舍何种物品，皆不着相最为善妙。

**独立自主实修之六法：表里如一持戒堪逆缘；精通窍诀了达实修法；知除违缘病魔障方法；闻思究竟无需问他人；根除歧途通达大小乘；具有魔不能害之铠甲。**



离开上师以后能够独当一面而自主实修之法有六种：一应表里如一地谨持戒律，外行如法，威仪寂静，内心相续亦极其调顺，开遮持犯了了分明，时时处处堪能周遭的一切逆缘。这样，无论您身处愦闹境地，还是寂静山林，皆能令心意调顺而如如不动，不受任何外境的干扰。二是我们在依止上师期间应精通对治无明烦恼和修习心要的种种窍诀，并了达日常中的实修法，诸如五十万加行、生圆二次第、大圆满等都要精通无碍，这些都是我们独立自修不可缺少之法。三应了知在修行过程中违缘、病魔等诸障是不可避免的，届时采取什么相应有效的对治方法才能彻底遣除，自心当有把握。四是在上师面前闻思佛法不可淡而化之仅求皮毛，一定要求其精髓，力求通达究竟，于经论的所诠义遣除一切疑惑，具足无




需询问他人的智慧，自能依文解义，畅通无碍。五应依靠各种善巧方便来根除修行中的一切歧途，并通达大小乘的基本意义和深层的意义，懂得融会贯通之用。六应具有稳固的正知正念和修行的定力，如是即已披上了诸魔不能损害的铠甲。

**断除惭愧教言之六法：若积财物资具真惭愧；**
**若爱妙衣打扮真惭愧；若爱装饰美容真惭愧；**
**若喜散乱求财真惭愧；若行诸多非法真惭愧；**
**若具贡高我慢真惭愧。诚心修法之人当断除。**

作为修行人，我们应当断除感到惭愧的六种过患：一是倘若整日忙于积累财物和资具等事，则难免与他人发生争执，且会令贪欲之心潜滋暗长，为此我们真应感到惭愧，力行断除积资之患。二是修行人若爱着妙衣、弃旧追新、搽脂抹粉等，则心思、精力、资财便都被此等无义琐事而耗尽，又因过分执著外观的华美而生嫉妒等烦恼，一旦发现自己有此过患，即应感到惭愧而力行断除。三是修行人若热衷于浓妆艳饰、修面美容，则其无疑已失去实修佛法的宝贵时间，再想想就算把自己装扮得美如天仙又有何用？无常到时照样丑陋不堪！四是修行人若沉迷散乱放逸的生活，拉帮结派，不择手段地追求财利，则应生大惭愧心而力行断除。五是修行人若经常纵情妄行非理之事，则连人格贤良的世间人亦不如，又何谈修行？扪心自问真应感到惭愧而力行断除。六是在修法




尚未获得任何证悟之时，若贡高我慢、夸夸其谈，乃至未证言证，真可谓罪大恶极，理应感到惭愧而力行断除。凡是诚心诚意修行之人应依上述教言断除此等当生惭愧之陋习。

**追寻前辈足迹之六法：专念无常死亡为鞭策；**
**了知轮回痛苦舍弃之；抛弃国政受用如唾液；**
**以信精进趋入正法门；寻善知识闻思断戏论；**
**历经苦行不顾惜身命。如是而行必将获成就，**
**故当坚定不移勤修持。**

我等修行人若依靠六种殊胜法门便可紧紧追循前辈高僧大德的足迹：一应以专心意念死亡无常之理来鞭策自己希求解脱的精进心，不仅有情世间是无常的，器世间亦是无常，这是世俗中无可避免的自然规律。二应了知三界轮回如同火宅般可怖，其间痛苦充满，遍寻不得毫许真实安乐，故当舍弃一切琐事，勤修能得解脱的正法。三是不管自己拥有一官半职，抑或官居显位，贵为朝中重臣，乃至政界首脑，一旦发心修持正法便应抛弃自己的国政、家园以及一切受用，如弃唾液般毫无贪恋，专一修行。四是衡量上中下三种发心的殊胜与差别，我们应以对上师三宝的信心和力求解脱的精进心而趋入正法之门。五应在茫茫苦海之中寻觅与自己有缘且有一定修证的善知识，将之视如佛陀，虔心依止他精进地闻思显密经续论典，破析诸法本体，断除诸边戏论。六应




了知古往今来的高僧大德们都曾历经种种苦行，不顾惜自己的身命而求取正法。我等修行人若能如是追随而行持，必将获得大成就，故当坚定不移地精勤修持。

**从中出现利他之六法：大悲究竟慈爱无亲疏；**
**证悟如量无迷无我执；了知他心通达缘起法；**
**证悟法性一切现助伴；加持入心能转他人心；**
**时机成熟摄受诸信众。此时圆满内外诸缘起。**

我们若能追随历代高僧大德的足迹断除世间一切戏论，则将从中出现六种利乐他人之法：一是大悲心达到究竟之时，能无分别、平等地慈爱一切亲怨众生。二是通过一定的修行，达到证悟如量，也就是说契证诸法实相本义之时，心无迷乱亦无我与我所等执著。证悟如量虽有不同层次的标准，但证达其本分实相义方为究竟。三是无碍通达甚深的缘起法，且自然具有一定的智慧和测析能力，能无误了知他人的起心动念，一切行为都能契合或随顺他人的意趣。四是修有所证的行者，在彻底证悟诸法本性以后，能将一切显现的内外诸法任运转为道用，善恶诸境无不成为其修行的助伴。五是对上师三宝具有恒固不退的信心，于己所修之法勇猛精进不懈怠，上师三宝与诸佛菩萨的殊胜加持融入自己的心相续后，彼之作为即会有不可思议的带动力，语言相当有份量，具有不可思议的吸引力，故能任运牵转他人




之心。具缘众生亦自然会把他作为自己的怙主，一切的一切都毫不犹豫地寄托于他。我们的法王如意宝任运摄受众生的能力就是明显的实例。六是具足无量的福德，利乐有情的时机也已成熟之时，即能广设方便法门，摄受无量信众。因为此时已经圆满了内外自利利他之诸缘起。

善法未入自心六过患：若未实修知亦漂轮回；
靶置身旁箭射向远处；匪于东山西山去追赶；
贼逃林中上沙山追踪；人被水冲却去干地救；
有吠陀经不知禳解术。如是之人远离大乐果。



我们应当了知善法未融入自心相续以致背道而驰之六种过患：一是纵然已了知甚深经论的教义，甚或倒背如流，但若不结合实修，则生死问题仍然难以解决，必定会继续漂泊于轮回的苦海之中。二是善法未入自心者所欲和所行完全背离，如人将靶子放置于身旁，而向自身正前方射箭一样，目标和射箭的方向完全相反，所行必定落空。三应了知善法未入自心之人如愚人剿匪，土匪本来潜伏在东山，他却追往西山，结果可想而知。四应了知善法未入自心者好比愚笨的失主追寻盗贼，盗贼本已逃往林中，他却上沙山去追寻彼之足迹，终是徒劳无果。五如遇难者已被大水冲走，搭救之人却带着救生用具猛冲向干地，就算累得筋疲力尽亦是枉费心机，善法未入自心者亦复如是。六如一个愚不可及的婆罗门虽拥有




吠陀经典，但却不去学修，在遇到危难之时，他仍然不知施用禳解术而只能继续受苦，善法未入自心者亦复如是。可见未将殊胜善法融入自心相续而实修之人即是南辕北辙，离解脱的大乐果越来越遥远。

**导致困难过患之六法：希求轮回生起正信难；**
**无有惭愧护持三戒难；未遇上师入解脱道难；**
**不依方便道则现智难；未离边执证悟见解难；**
**无有神通利益他众难。因困难故成全者罕见。**

不如法行持而导致的困难过患有六种：一是不具出离心而希求轮回安乐者，已被财、色、名、食、睡五种欲妙所迷醉，心随世法所转，故于上师三宝难以生起正信。二是无有少许惭愧之人，过咎满身却不以为患，为得利养又使出浑身解数掩饰自己，如在人前伪装得威仪具足、所行如法、大发悲心等，其实心中却充满恶念，这种人要护持小乘、大乘、密乘三戒中任何一戒都是极其困难的。三是若未值遇具相上师，就得不到正确无误的教诫与窍诀等明示，若自己随心所欲地盲修瞎炼一气，则无论多么精进，也不能真实入于解脱道。如当今以世智辩聪在书本上大做文章的某些学术界人士，虽然讲得头头是道，言辞优美、流畅，但却是分别心的产物，终不能了达因果正理而趋入解脱道。四是若不依修生圆次第、上师瑜伽等殊胜的方便道，则现起真实的智慧极其困




难。五是若未破除四边之执著与戏论，那么欲证悟甚深的大中观、大圆满等见解就是缘木求鱼。六是未证得无漏神通之人，要想利益他众极其困难，因为只有具神通才可以无碍知晓他人相续中的起心动念，如是对症施治方能以契合其根基的方便法对众生作饶益。因为修证佛法和弘法利生都有种种困难的缘故，能彻底远离上述六种困难与过患而圆满成办自他诸事者极为罕见。

**专心不散实修之六法：忆念暇满舍弃无义事；**
**专念无常远离懈怠敌；获得悉地精进不间断；**
**证相增上修法有兴趣；觉性自在散乱现法性；**
**显密正法融入自相续。**



我们应了知能令自心专一不散而实修之六法：一是数数忆念暇满人生较盲龟值遇木轭还难得、轮回中充满了生老病死等种种痛苦、业果不虚毫厘不爽、如是因必受如是果等义理来生起并增上出离心，这样就能舍弃世间无义之一切琐事。二是专心忆念内有情世间和外器世间之无常本性，诸法缘生缘灭，已生之法必定有灭尽的一天，然何时灭无有定准，同样，自身寿命的无常亦非人力所能改变，是故，我们应抓紧闲暇之机顽强抗战懈怠恶敌而精进修行。三是为获得殊胜悉地故，我们不可间断一切念修之法，即便已得悉地，乃至未证大乐涅槃之前精进心亦不能间断。四是当我们修行的证相有所增上之时，如具足降



伏分别心的能力、生起智慧等,善法已入自心故,法喜充满,自然会对修法生起更大的兴趣。五是当我们修证获得觉性自在之时,一切内外散乱都现为法性本体之游舞力。六是若我们能将显密正法圆融、一味地汇入自心相续而专心实修,则极为殊胜。

**乃至究竟依止之六法:舍弃亲友依止法道友;**
**舍弃恶友依止贤智师;舍弃商议依止永乐法;**
**依止闻思尽力调伏心;舍离城乡依止寂静山;**
**寻觅教言精进而修持。如是而行迅速得成就。**

乃至我们修法获得究竟前应依止之六种法要:一应舍弃引生贪恋的父母亲友,真诚依止于己修行有助益的贤善道友。二应舍弃不怀善意的恶友,诚心依止具有贤智的上师。常言道:"近朱者赤,近墨者黑。"如果我们跟随恶友,则纵有贤善的人格也会随之变坏,故当依止具有贤善人格和深广智慧的上师。三应舍弃商议世间法之行径而依止能令我们获得永恒妙乐之殊胜正法。如云:"除事修持佛法外,万事都无好商量。"因为诸世间法唯是助长贪嗔之因、堕落之源。四应依止上师广闻深思显密经续论典,以闻思之智慧尽力调伏自心相续。五应舍弃令身心散乱的城市和故乡,专心依止寂静的山林岩洞而实修佛法。六应寻觅具相上师,依之虔心闻思,待获得甚深教言以后精进实修。我们若能如是行持,必定迅速




获得成就。

**利益损害相杂之六法：依止不生功德之上师；摄受不入正轨之弟子；不离世间八法而修行；邪命养活同时利他众；受持无有护心之戒律；善恶错乱行持密宗法。利害相混乃修法形象。**

宣说利益与损害相杂之六种法：一是若不幸依止了不生功德的上师，也就是说所依止的上师不具足法相和成就相，仅以寻求名闻利养之心去攀缘、摄受弟子，彼对众生没有大悲菩提心，内心相续也没有清净戒行等内证功德，那么对弟子来说有何利益有何害呢？虽然从传法灌顶和信心方面弟子仍能获得些许功德，因为上师所宣说的都是诸佛菩萨的金刚教句，但从上师本人不具法相方面而言，久而久之弟子会生起邪见，诽谤上师，退失对佛法的信心等，将种下堕入金刚地狱之因。二是若不幸摄受了一位不入正法轨道的弟子，彼对上师的教言充耳不闻，更有甚者背道而驰，那么对上师而言有何利益有何害呢？从悲心摄持分而言上师亦有些许功德，因佛法的加持是不可磨灭的。经云："一历耳根，永为道种。"一方面而言，上师不作观察滥收门徒必有一定的隐患，其将甚深教言传于非法器者，即如将锋利的宝剑交予疯人之手，极其危险，如莲师云："不察弟子如跳崖。"三是虽欲修持解脱正法，然心却不离世间八法，整日盘算如何才能牟取种种利养，

这样利害参半而修行，决定得不到究竟的解脱。阿底峡尊者说：“勤行世间八法者，虽能获得暂时利益，来世必趋三途，受苦无量。”《四十二章经》亦云：“财色之于人，譬如小儿贪刀刃之蜜。甜，不足一食之美，然有截舌之患也。”四是有些人唯以五种邪命养活自身，同时又发心利益他众，这也是利害参半的行为。五是虽于行为上受持了三乘戒律，但却不依教护持内心相续，或者表面上受戒而内在根本无有守持戒律之心。六是不明取舍、善恶错乱、邪迷妄行之人却修持密宗的甚深法要。这样利害相混杂者，只能成为修法的形象，绝无真实修法之功德。

压服邪念如钉之六法：作害怨敌越伏越多故，
压邪调伏我执为要诀；欲妙愈享贪婪愈多故，
压邪强制断贪为要诀；闲言碎语愈说愈多故，
压邪禁语独处为要诀；护持他心愈做愈多故，
压邪自然安住为要诀；紧搓自心疙瘩愈多故，
压邪自心放松为要诀；世间杂事愈做愈多故，
压邪安住自心为要诀。具足此等灭除希忧执。

我们应当了知压服邪念如同被铁钉扣紧之六法：一是对我们作害的外来怨敌，若欲强行灭除，这样怨敌会越降伏愈增多。佛经中说：能灭世间一切怨敌之人不算强者，能够降伏自心之人才称得上是真正的强者。是故压服邪念，调伏内在的我执乃为最胜要诀。二应了知世间的种种欲妙




愈享受愈增强贪欲，就像口渴之人饮盐水一般愈饮愈渴，故当压服邪念，依上师的教言和种种善巧方便强制性地断除各种贪欲，乃为修行的最胜要诀。三应了知无有意义的闲言碎语愈说愈多，就算是昼夜长谈也难以述尽，故当压服邪念，坚定禁语，独自安住，或口诵心咒，或阅读经论，或内观心续。四应了知护持他心的事情会愈做愈多，故应当压服邪念而自然安住，或观修诸法如梦幻般的本性乃为最胜要诀。五是若强制性地紧搓自心，不令散乱，这样摄心愈紧愈会增盛分别心，愈加胡思乱想，故当压服邪念，令自心放松，坦然安住，这就是殊胜的对治要诀。六应了知世间的各种杂事愈做愈会增多，忙了此事，还有彼事，永无终了之时。若能压服邪念，放下万缘，绵绵不断的世间琐事也就自然了结了，故说安住自性、直观本性是最胜要诀。具足此等要诀之境界者，自然能灭除希求与忧虑等执著。

**法融自心验相之六法：知妙欲魔不贪轮回相；**
**所作利众蒙受加持相；觉性自在获胜成就相；**
**不随他转生起正见相；想见上师具有敬信相；**
**舍弃今生已得法利相。具此六相乃为真正士。**

我们应当了知佛法真正融入自心之六种验相：一应了知一切妙欲都是魔幻变出来诱惑我们的，若能舍弃世间欲妙，则获不贪执轮回之相。二是若我们自己平时的一切所作所为都是在利益










他等众生，则为蒙受上师和诸佛菩萨的加持之相。三应了知若我们修证的觉性已达任运自在的境界，则为获得殊胜成就之相。四应了知当我们能主宰自之修行，不随他人所转，即是生起稳固正见之相。这是非常稀有而难得的，因为末法时代很多修行人就像墙头草般东吹西倒毫无主见。五应了知若我们时时都想见自己依止的上师——修行的怙主，那就是对上师具有恭敬信心之相。六应了知当我们彻底舍弃今生的名闻利养等一切琐事之时，即是已得法利之相。凡是具有此六种验相之人皆可称得上是真正的修行士夫。

宣说所需不惧之六法：实修深义不惧恶念敌；
观心性义不惧八法敌；修炼法身不惧二取敌；
无基道用不惧二障敌；实修大乐不惧痛苦敌；
实修本体不惧希忧敌。具足此等而行成大事。

宣说修行人所需要的六种不畏惧：一是实修深义者不必畏惧恶念之怨敌。修持共同乘的行者一旦发现自己生起恶念就特别害怕，并立即施予强有力的对治法。而实修密法深义之行者，却可依上师的窍诀将一切恶念直接转为道用。二是在观修心性本义时，不必畏惧世间八法这一怨敌的侵扰，如如安住即可，因以诸法本体一味无别。三是观修法身自性时不必畏惧分别执著之怨敌，就在这样的本性中安住，了认诸法是本来法身的游舞，二取即可融入法界。四是实相本基中无有能




所二取之迷乱显现，了知此理将迷现转为道用并安住于法界一味的本性中则不必畏惧烦恼障与所知障的怨敌，证悟诸法实相本空、离根之性，二障都会寂灭在心的本性之中。五是若实修无上密法中所明示的大乐智慧，则不必畏惧世间种种痛苦的怨敌，其性本来清净故。六是实修诸法一味大平等的本体时，不必畏惧苦乐希忧之怨敌，轮涅本体无二故。若能具足此等要诀而行持，则将成办普贤如来果位之大事。

**趋入正法取舍之六法：不依正知行为不如法；**
**不舍随顺行善不正规；不依要诀不生暖觉受；**
**时机未到不能利他众；不具威力不能遣违缘；**
**智悲脱离即生不成佛。是故依要行善极重要。**

趋入正法的修行人应当取舍之法有六种：一是若不依靠正知观察守护自之身口意三门，则行为不会如法。因此我们应当以正知来观照内相续的起心动念与外身肢的举手投足，尽量依教轨正不令散失。二是若不舍弃随顺世间的散漫行为，则不会正规地行持善法，受世俗贪染故，凡所发心承办之事皆是居于某种目的而为之。三是不依靠上师所开示的修行要诀，纵修亦不会生起暖相与觉受。四是在自己修无所证，也就是说没有获得一定的成就相和修证功德，且度化众生的时机亦尚未成熟之时，若踌躇满志而欲大张旗鼓地弘法利生，则是枉费心机。五是在成办自他二利事




业的过程中，自己若不具足一定的威慑力，则不能遣除所遭遇的种种违缘。因此我们应当努力修持，增上大悲与智慧等威力，待功德圆满后就能轻而易举地遣除一切违缘。六应了知成佛的根本是智悲大双运，如果智慧脱离大悲，则即生不能成就佛果。如同开启智慧宝藏之钥匙一样，修行不能不依靠要诀，是故我等修行人依要诀行持一切善法是极其重要的。

**断除恶劣之想六种法：上师视为凡夫离加持；**
**道友视为怨敌毁誓言；自高自大远离正法道；**
**贩卖教言邪命而养活；不修本尊舍弃正法道；**
**行法寻财远离解脱道。离六恶想而修极重要。**

修行人应当断除六种恶劣想法：一是若将自己所依止的上师视为普通凡夫，则恭敬与信心难生而傲慢与嫉妒易起，如是将远离上师所赐予的一切加持。故应将上师视为真佛，于彼虔诚祈祷，生起百分之百的信心，念念不忘上师，行住坐卧皆依教观修上师。对此，乔美仁波切和噶玛巴亦有殊胜教言："上师在灌顶传法时，十方诸佛都融入于他的身体，尔时生起如佛之恭敬信心能获得极大加持与功德。"二是若将在同一坛城内受过灌顶的金刚道友视为怨敌般势不两立，或争执某些事情寸步不让，互相讽刺、谩骂，则将毁坏自己的密乘誓言，终究不能获得成就。三是自高自大之人，上不敬师长，下不和道友，且无惭无愧地高




唱天上天下唯我独尊，好像世界上没有他地球就不会转动似的。这种目空一切之人，已远离正法之道，故不会生任何修行功德。如云：“我慢的山冈上，留不住功德的泉水。”四是若修行人居心叵测地妄求利养，以致毫无羞耻地贩卖无价之宝——甚深教言，那么这种邪命养活之人无疑已成为佛教变相的盗者。五是已入密乘之行者，不间断地观修本尊即为终身受持之誓言，若不观修本尊，则有毁誓之患，如是自然也就舍弃了正法之道。此外以贪嗔之心观修本尊法者亦有舍弃正法之道的过患。六是行持佛法者，若时刻寻求生财之道，一头钻进钱眼里不能自拔，自己的身份与修行皆抛于脑后，则此人已远离了解脱道。是故我等修行人远离上述六种恶劣的想法而如法修行是极其重要的。



**忘失解脱正道之六法：散于外境忘失敬信心；忙碌温饱忘失三宝尊；性恶急躁忘失密誓言；盲目无知忘失轮回苦；爱财谋利忘失行善法；起嗔毒心忘失菩提心；放荡不羁忘失恶趣苦。具此六法长久漂轮回。**

我们应当了知忘失解脱正道之六法：一是若自身常处愦闹之地，心无自在而散于外境，东听西闻、左顾右盼，这样自然而然地就会忘失对上师三宝的恭敬与信心。二是执著温饱者整日忙碌于烹制美味佳肴、购买华美的衣饰，渐渐地生死






大事便抛之脑后，情不自禁地也就忘失了上师三宝尊——这一殊胜的皈依境。三是性情恶劣又急躁之人没有耐心去分析事情的来龙去脉、利益过患，往往感情用事，按捺不住自己的性子，需要秘密守持的誓言总是在事情一来就不顾一切的恶劣性情中忘失，或生贪心穷追不舍，或生嗔心提刀杀人等。四应了知若人无善辨是非真伪之智，盲目无知地虚度光阴，时时以苦为乐，自我麻醉，这样自然就会忘失轮回的三根本苦与八支分苦，而且还颠倒妄执为轮回有乐无苦。五应了知贪爱财富之人总是不择手段地谋求利润，诸如偷税漏税、倒卖伪劣产品、敲诈勒索、暗盗三宝财物等，如是自然会忘失行持善法的重要性，更不会身体力行。六应了知易起嗔恨等恶毒心者，自然会忘失珍宝菩提心。本来一切众生无始以来都互相做过父母，故应如现世自身父母般对待他们，施予仁慈、悲心，为他们造作种种利乐之事，呵护有加，不仅发愿自己觉悟解脱，亦要发愿令一切父母众生觉悟解脱。若人恒时放荡不羁，就自然会忘失三恶趣的种种痛苦，深溺五欲之中，肆无忌惮地造杀生、偷盗、邪淫等罪业，灭尽善法功德，远离解脱正道。具足上述六种忘失正法之过患者，必定会长久漂泊于轮回的大苦海中，了无出期。



激励自己教言之六法：正士传家之宝即修行，








切莫懈怠拖延修正法；妄念乃为焚烧智慧因，
莫视执著所缘为殊胜；痛苦逆缘激励行善法，
切莫忧伤呻吟而断之；显现五毒乃为智密道，
见敌害己切莫生反感；种种违缘乃是成就兆，
切莫怀有恶意生嗔心；轮回显现乃是佛净刹，
莫执迷现二取为实有。

我们应当了知能激励自己的信心、精进心等修行之六种教言：一应了知古往今来的高僧正士们代代相承的传家宝即是"修行"。为此我们切莫懈怠懒惰、拖延修法时间，而应当机立断，勇猛精进地修持正法。二应了知妄念乃为焚烧智慧之因，若于所缘境不起妄念，则菩提智慧将日日增上，所以不能视执著某种所缘境为殊胜证相。从另一个角度讲，若能将妄念以善巧方便转为道用，彼即是能盛燃智慧火焰之因，故应了认妄念与执著的本体。三应了知所遭遇的一切痛苦和逆缘都是激励我们行持善法的助缘，故当化悲痛为修行的动力，切莫为之忧伤呻吟，亦不必想方设法断除逆缘痛苦，而应恒时以此作为鞭策我们精进修行的方便。四应了知所显现的贪嗔痴等五毒烦恼乃为成熟现前自然智慧之殊胜密道，是故遇见怨敌造害于己之时，切莫于彼生嗔怒之心，当转反感为恭敬，念彼为助进我们修行的大善知识。五应了知我们所遭遇的种种违缘乃是自己获得成就的一种征兆，切莫为此满怀恶意妄起嗔恨




之心，应内观心性，坦然安住。六应了知三界轮回的一切显现都是佛陀的清净刹土，因诸法为大平等的本性，无有清净与不清净的差别。了知此理，我等修行人切莫执著因坚固的迷乱习气而显现之二取诸法为自相实有，当时时安住于梦幻本净的境界之中。

染污法性歧途之六法：实相本是逸然无偏袒，
然被贪心分别妄念染；法性本是远离诸言思，
然被有无边执增损染；心性本是无二无生灭，
然被执著生死想所染；境现本是心性空明镜，
然被贪嗔二取实执染；胜义本是离诸戏论相，
然被实执怀疑所污染；实相无偏阿赖耶缘起，
然被二取迷乱习气染。

以分别心染污法性而入歧途之六种法：一是诸法的究竟实相本来是逸然、明然、空寂的本性，既不偏于明分，亦不偏于空分，无有任何偏袒之相，然而却被贪心等分别妄念所染污，以致显现迷乱的轮回，有情深受迷惑而执著能取所取。二应了知诸法法性本来是远离一切言说与思维的，然而此超思离言的究竟本性却被有无等边执戏论增损染污。三应了知心的本性本来是明空无二，超离一切生灭之相，然而此无生无灭的本体却被执著生死循环的杂乱思想所染污。四应了知外境的一切显现本来是心性空寂的明镜中幻现而有的，即心性之明分不灭，毫无自相实有，然则



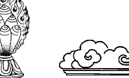

此显而无自性之法却被贪心嗔心等二取实执所染污。五应了知胜义谛本来是远离有无等一切边执戏论之相的，然而此空寂离戏的本体却被实执和怀疑等分别心所污染。六是实相本为无偏颇之真实义阿赖耶，本来无离无合，且远离一切执著等相状，因缘起而显现种种幻化之相，然而却被二取分别心的迷乱习气所染污。

**断除邪命养活之六法：断除诈现威仪之邪命；**
**断除谄媚奉承之邪命；断除旁敲侧击之邪命；**
**断除巧取讹索之邪命；断除赠微博厚之邪命；**
**断除恣意享财之邪命。如理修法断此为最佳。**



我等修行人应当断除邪命养活的六种行为：一是现今末法时代有些心术不正之人为了求取种种名闻利养，便会在信众前显露出异乎寻常的行为，又为保护自己的名誉和地位而费尽心机掩饰自己的过错。我们应当断除这种诈现威仪、巧取信财之邪行。二是有些人为了迎合世人的心意而求得利养，便穷思竭虑地虚谈一些无意义之事，比如对自己看准的对方说，“我已暗中遣除了你和你家中的违缘，以后我会继续善护你的事业，让你安享高官厚禄”，或言“你的前世是某某佛菩萨、你是某某活佛的转世”等。用这种谄媚奉承的方式讨好世间人而求取利养是极为卑劣的，我等修行人应断除这种邪命。三是有些人为了求得一些钱财，就对信徒说“我长期住山苦行，



不幸身染重疾，医生吩咐我需服用什么营养补药，穿什么柔软衣服”等力求别人的援助，或见别人有什么自己喜爱的东西，就无惭无愧地说“你这东西从何处买来，我需用此物，怎么也买不到”，希望对方能赐予自己。这种旁敲侧击的邪命我们也应当断除。四是有些人假借某种理由或以威胁恫吓的方法强行向他人索取财物。如对某人说：“你在某时有命难，若供养我多少钱财，我便可以为你化险为夷。”此外亦有嫌弃别人的低劣供品，夸赞某人的上好供品等行为，我们应当断除这种巧取讹诈的邪命。五是有些人将自己的一些微廉物品赠送给有钱之人，希望博得丰厚的回报，如将药品、糖果、衣物等普通物品送给某些人，还美其名曰是法王的加持品或解脱圣物，这样居然也能讨得有些人的倾囊回赠。这种举动从表面上看来是慈悲的关怀，但其发心浊秽不堪，我们应当断除这种赠微博厚的邪命。六是有些人从不衡量自己修行有无功德，亦不以因果作为修行的准绳，却恣意享用三宝和信徒的财富并且铺张浪费无惭无愧，我等修行人应当断除这种邪命。若能如理修法断除此等邪命则是最为善妙的。



宣说共法教言之六法：循序渐进为净行教言；
修四无量为发心教言；现空双运为实修教言；
甚深地道为寻要教言；正见心性边解脱教言；








**无偏闻思乃殊胜教言。**

宣说行持共同法门之六种教言：一是我们的修行一定要遵循秩序，逐渐上进。顺次第者，如先受灌顶，次受窍诀，后再修行，或先修五十万加行，然后再进入正行，当如是依次而修，切莫逆次而行，此乃清净行为之教言。二是欲发菩提心者，首先应修慈悲喜舍四无量心，此为发心之教言。三是我们在修行时既不能堕有边，亦不可落无边，而应处于中道，修习现空双运之法，此乃实修之教言。四是我们所寻觅而依修之法，应是含摄五道十地的甚深要诀，如是修行乃为寻觅修要之教言。五是所谓的正见，即是了认心的本性，生起决定信解，此为边解脱之教言。六是既不偏爱自宗，亦不嫌弃他宗，当广闻博学各大宗派之经论教典，这样的无偏闻思乃为最殊胜的教言。



**断绝希望窍诀之六法：无愧之人守戒无希望；不精进者修法无希望；无敬信者得加持无望；无智之人证悟无希望；懈怠者获道相无希望；恶意之人利他无希望。**

能令我们断绝修行中无正因而欲获正果的六种窍诀：一是无有惭愧之人，无论能做还是不能做的事情都恣意妄行，这种人要想清净地守持别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒任何一戒都无有希望。二是不具精进之人，放荡不羁，懈怠懒惰，不是睡大觉就是忙于吃喝玩乐，以诸多无义之事消






磨时光者，于修法无有希望。三是若于上师三宝无有恭敬与信心，则欲获得加持无有希望。末法时期很多人在形式上皈依上师三宝，但却不如法行持，自己背道而驰，还恶说上师三宝没有加持力。四是愚昧无智之人，欲获得高深的证悟境界，决定无有希望。因为高深的证悟只有在福德资粮与智慧资粮修积圆满时才能获得。五是懈怠懒惰之人欲获得修行的道相无有希望。因为显宗和密宗的任何一种道相都是建立在精进的基础之上。六是满怀恶意而无少许善心之人，人格极其卑劣故，若期待他们做利益众生之事，那绝对无有希望。是故我们每一位修行人首先都应当改善自己的人格，之后再谈利他。

**宣说修学次第之六法：入门初学讽诵声因明；次当守戒闻思诸经论；第三依止上师入正道；第四令师生喜闻教授；第五精进修持究竟法；第六无有厌倦利他众。随学此等大德之规范。**

宣说修学次第之六种法：一是刚趋入佛门的初机学者，首先应该学习仪轨讽诵及声明(文法)学和因明(逻辑)学。这样熟练仪轨、掌握语法、打开思路、遣除疑惑、稳固信心等能助进智慧的增长。第二步应当依次求受并严净持守沙弥戒、比丘戒等，同时闻思一些经论教典。第三步应当依止具相上师求受灌顶而趋入修行正道。所谓具相上师者，噶玛巴曾说："若人能令我们对正法生起不退




的信心，依彼所传之法及其加持等威力能于自己的心续中生起无二智慧，了认无二真谛，则为终生依止的根本上师。”明朗大师在《三戒论》的注释中亦说：“赐予灌顶和密法之人乃为根本上师。”第四步是我们应当以修法、侍奉、财富三种供养来令上师生起欢喜，进而精勤地祈求闻受耳传方面的甚深教言。第五步是在我们获得大圆满等耳传方面的窍诀后，就应励力精进修持此究竟法要。第六步是当我们通过实修实证获得一定证相或境界时，对无量无边的苦难众生不应生起厌倦之心，而应精勤耐心地饶益他们，为最终将之引至究竟的解脱彼岸而广发大菩提心愿。无垢光尊者在此告诫我们应当随学此等大德之高尚风范。



护持善缘弟子之六法：了知摄受有缘具信者；
令其精进修道弃琐事；令其实修不耽闻思句；
令其行善不求得名利；令其不积财物学知足；
令其修法圆满断今世。如是善巧贤明上师轨。

上师慈悲护持或培养善缘弟子之法有六种：一是上师首先应观察众生的根基，了知自己所摄受的弟子是否与上师三宝有殊胜缘分，是否为具有恭敬信心之人。虽然每一众生都具有如来藏，但根器却有优劣之分，缘分相对来说也有成熟与否之别，若于不具信心之非器施予慈悲摄受则徒劳无益。二是上师要谆谆教诫，并以各种善巧方






便令弟子抛弃世间一切琐事而精进修道。三是上师应令弟子精益求精地实修甚深法要，教诫他们不可耽著闻思经论的词句，而应深解法义，将法融入于自心相续，令心融入于道。四是上师对修学有一定基础的弟子亦要严格要求，经常令其弃恶行善、不攀求名闻利养、如法轨正三门行为。五是上师应教诫弟子在受用财物方面不可贪得无厌，而应随学前辈高僧大德们知足少欲的高尚风范，将主要精力放在闻思修上面。六是上师应随机善巧地教令弟子树立正知正见，断除对今世的贪恋，一心成办道业，时时鞭策弟子早日圆满一切修法功德。修行人常常应依轮回痛苦和万法无常之理来清醒自己的头脑，以淡泊名利、看破红尘、脚踏实地地遁入能获得解脱的正法之道。具有如是智慧与善巧方便引导弟子者即是贤明上师之轨范。



**正念哨兵巡视之六法:正念巡视心散现世否?**
**正念巡视懈怠散乱否:正念巡视出现歧障否?**
**正念巡视妄念纷呈否?正念巡视口出绮语否?**
**正念巡视庸俗而住否?**

正念如同哨兵一般为护持我们的修行而经常巡视之法有六种：一是经常以正念内观，巡视自己的心有否外散于世法？散则依教令其收摄，未散则令其稳固。二应以正念巡视我们是否在懈怠散乱，如果懈怠，则依教力行精进；若有散乱，








则深深自责立即安住正念。三应以正念巡视自心相续在修行过程中有否出现歧谬诸障，若心里生起欲远离上师等念头，则应思维是否有魔障在作怪，同时观修护轮，并念诵一些遣除违缘之祈祷文或心咒。此外还应不断地观修上师瑜伽法，诚心诚意地祈求加持。四应以正念巡视我们内心相续的分别妄念是否纷呈不息。正当妄念纷飞之时，急呼“啪的”一声，寂然安住，或直观其本面而如实安住，这样就能寂灭一切杂念。五应以正念巡视我们的口中是否绮语纷飞，一旦发现自己沉浸于无稽之谈中，就立即警告自己此是自他散乱之因，言不谨慎、信口开河者往往会给自己带来很多预想不到的麻烦，所以我们应当紧锁绮语之伏藏门。六是以正念巡视自己是否在庸俗无记中安住而未做任何有意义的事情，是则严厉自责，思维我今如是浑浑噩噩地虚度时日是否受魔指使，故当提起精神，无论持咒，还是闻思，皆当做有益之事。



**诸修行人当作之六法：寿命无常速逝当修法；业果细微当取舍善恶；利他难成切莫失自利；学问无穷切莫耽词句；未生定解切莫盲目修；贤善戒净博学莫骄傲。**

我等修行人当勤作之法有六种：一是思维寿命无常，犹如风中残烛般刹那即逝，故当在死亡来临之前，精进用功修法。二应思维业果细微、






毫厘不爽，其中奥妙非凡夫的分别心所能揣测，唯有一切智智的佛陀知晓无余，因此我们应当依圣教量来取舍善恶诸法。三是末法时期的众生刚强难化，没有一定修行功德和能力的人欲利他众却难以成功。如有些人以利他为借口，深入世间度化众生，结果反被对方所度，导致破戒、返俗等严重的过患。或有些在利他的过程中，因贪享利养而染污了自己的相续。但也不可因此而退失菩提心，当严持戒律、精进修持，切莫失去对自己来说最为究竟的利益。四虽然学问无穷无尽，越学越会发现自己学识的浅薄，但却不可对经论词句生起耽著，而应抓住相应自己根基之法专一实修。修行的标准在于调伏自续烦恼，而不在于词句的优美，闻思教典的目的是遣除修行的疑惑。五是虽然我们通过了一定阶段的闻思，但若未从理性上生起定解，就不能盲目修行。初步的定解在于确认因果的理性，进一步再对万法的理性生起坚定不移的定解。在如是定解的基础上实修最为善妙。六是若我们的戒行清净如法，广闻博学三藏教典，弘法利生的事业亦兴盛广泛，且为众人尊为贤善者，纵然具足这些功德自己也不能骄傲自满，而更应该谦卑谨慎。



欲修行者慎思之六法：未舍今生故土不愿离；
未断贪执静处呆不住；未通宗派自心为法缚；
未生禅定垫上坐不住；无有对治不能胜散乱；








**执戒禁取智慧亦成毒。是故慎思此等极重要。**

凡欲修行之人皆当慎重思维之六种法：一是我们若未生起舍弃今生的念头，则会贪恋故土而不愿离开，如是贪执自己的家园和父母亲友，一旦提起自己的故乡就会赞不绝口、向往不已。若能舍弃今世，则会义无反顾地舍弃故乡这一引生贪嗔的来源。二是若我们未断除对财色的贪执心，则于适宜修行的静处是呆不住的，具有贪心之人就算已经安住静处，并赌咒发誓不得成就绝不离开此地，但几日或几月以后他就会思此虑彼，妄想纷呈，情不自禁地便会随贪等烦恼飘离静修圣地。三是在我们未能圆融地通达各大宗派的教旨之时，若恣意破斥他宗，妄立自宗，自己的心则会被所执著之法束缚。一味地偏爱自宗者，于其他任何宗派的教义都不能观修清净心，非但不恭敬顶戴，而且还横加破斥，如是过患堪多。四是在我们未能生起禅定的境界之时，身心浮躁不安，当然在自己的垫子上是坐不住的。世间人亦说："修行不好的人，好像他的坐垫上长有荆棘，刹那亦难安住。"五是如果无有善妙的对治法来对治自心相续的烦恼，则不能战胜散乱的怨敌，而且还会成为散乱怨敌的俘虏，使身心皆不得自在，所以我们应当时时依善妙有力的对治法来力敌一切散乱。六是持执外道邪众的戒禁取见者，依五火修炼、杀生祭祀神坛等邪行，如是他们的




相续中纵有智慧亦将成为毒物。是故我等修行人应当慎重如理地思维此等道理，以理智正确取舍诸法是极其重要的。

**详说内外道相之六法：具观察者做事皆究竟；**
**具证悟者所言皆稳固；具远见者何事皆了知；**
**生定解者苦行能堪忍；心法相融之人调相续；**
**具智慧者闻法不厌足。此等即是内证相外现。**

在此，尊者为我们详细宣说了内外吻合之六种道相：一是具足智慧且善于观察事物之人，无论什么事情都能圆满究竟地成办。因为他们在行事之前会仔细考虑事情的成败，看准之事必尽全力而行，这样一切事情无不圆满成办。二是具有证悟功德之人，所立誓言极其稳固，言必行，行必果，言行一致，因为他们明因识果，利弊了然，取舍明清，故无虚言，也无变异。三是具有远见之人，无论对什么事情的发生都有一定的预知，对事物的发展过程亦了如指掌，故胸襟宽广，高瞻远瞩，绝不鼠目寸光地面对某些事情，故能坦然面对未来的一切。四是通过闻思经论而生起定解之人，心里充满了无尽的法喜，故能堪忍修行途中所应经历的一切苦行。五是心与法相融一味之人，能善调自己的内心相续，令心堪能自在，故不被任何外缘和无明烦恼所转。六是具甚深智慧之人对佛法的渴求是热切的，纵经多年，甚至终生闻法，也不生厌足之心，听闻佛法即如渴者痛饮




甘露般喜不自胜。无有智慧之人仅闻几日佛法便会自满自骄，或闻法时心烦意乱，往往有头无尾，断诸传承。此等即是显现于外而可供我等修行人观察、印证之内证功德相。

**解开二取绳结之六法：生贪嗔时观心即解开；生五毒时观本面解开；生痛苦时修大乐解开；生杂念时观自性解开；生厌倦时放松即解开；处茫然时具明清解开。**

能解开二取绳结之六种法：一是当我们被贪心与嗔心之绳结紧紧束缚时，应当直观其心性，寻觅贪嗔之根源，这样自然而然就能解开其紧缚之绳结。二是当我们生起贪嗔痴等五毒烦恼之时，应当直观其本面，如是自然能解开如绳结般的五毒烦恼。三是当心里生起不可名状而难以堪忍的痛苦之时，若观修大乐智慧，寻觅痛苦的来源、住处、去处等则会发现除分别心以外何者亦不存在，了认痛苦的本性为大乐智慧，就自然能解开如绳结般的痛苦。四是当我们生起各种分别杂念时，应当直观其自性，待了知彼为大空离根的本体，显而无有自性，就自然能解开一切如绳结般的杂念。五是当我们对修法生起厌倦之时，切莫摄心过紧，而应自然放松寂然安住，这样即能解开如绳结般的厌倦心。待厌倦之绳结解开之后再重振精神，继续用功。六是当我们的修行处于一种茫然的状态时，应致力于了认明然之觉




性，在具足明清的境界中安住，就自然能解开如绳结般的茫然状态。

**当与修法结合之六法：甚深教言结合师指示；**
**指示结合前辈之传统；传统亦与体验相结合；**
**体验必须结合诸暖相；暖相需与所得果结合；**
**果位需与利他相结合。脱离此等修法误歧途。**

我们应当了知结合修行之六种法要：一应了知显密的甚深教义深奥难测，若仅以自己的分别智慧于经论的文字上做游戏，则其密意、隐义无所知之，了义、不了义亦难以明辨，故只有依靠上师的窍诀才能得以明示，蒙师指点迷津方能如理修持。二应了知上师的指示亦必须结合前辈高僧大德们的优良传统，不能随心所欲，乱示一气，依法不依人，故当按原则依教指示。三应了知所谓的传统非为民间习俗，而是祖师大德实修体证之经验，作为一名具相的上师，自己必须具足一定的体证验相，如是方能无误地引导弟子趋向解脱，若自己未生起体证与验相而仅依前辈大德的传统人云亦云地为弟子作指示，则难免不入歧途。四应了知所谓的体验必须要结合诸密续中所说的暖相和觉受，因密续所明示之暖相和觉受真实不虚，无疑是一把印证我们修正确与否的标尺。五应了知其暖相亦必须要与修行所得之果相结合，譬如认识心的本性所生暖相必须要与我们欲获之果相结合。六应了知我们欲获之果位，不










可夹杂自私自利之心去求，而应与利他的广大菩提心相结合，求证无上的佛果。如果我们在修行的过程中脱离了此等修法要诀，则将误入歧途。

极为重要教言之六法：行善不离禅坐极重要；
心与教法相应极重要；外缘不乱禅定极重要；
正见解脱边执极重要；境界不离法性极重要；
所现方便生智极重要。

了知对自身修行极为重要之六种教言：一应了知行持善法之人时时不离禅坐极为重要。也就是说修行之人首先应让自己的身体安住一处，进而摄心正念逐步专注所缘境不散乱，最终才能修得自心堪能无缚。这样一切善法功德就能自然而然地修积圆满。二应了知令心与佛陀的教法相应是极其重要的。佛陀所宣八万四千法门，法法殊胜，门门圆融，具不可思议的加持，然若行者仅停留于闻法的路口而不将法融入自心相续，则再甚深的法也不能起到调伏分别妄念的作用。在听闻佛法后依教奉行，令身心调柔即是心法相应之相。三应了知在禅修之时，令禅定境界不为一切外缘所扰乱是极其重要的。外界财色等五花八门的事情对人心具有相当大的诱惑力，但相对于具有一定禅定境界的修行人来说亦是无利无害，喜怒哀乐之事理所当然会置之度外。四是我们通过闻思所得到的大中观或大圆满之正见应当解脱一切边执戏论。因为只有在无垢而究竟的见解基




础上实修才能获证究竟的果位，而离一切边执戏论是大法界的本性故最为究竟，树立此离一切边执戏论之正见亦极其重要。五应了知我们在修法过程中所获得的任何境界均不离法性，尔时不起任何分别执著是极其重要的。六应了知显现的一切法都是能令我们生起智慧的一种方便，故有方便与方便所生的关系。无论是眼识所见，还是耳识所闻等诸法都可相应转为道用而成为生起智慧的方便，这是极为重要的窍诀。

**当行真实正法之六要：观轮回过当除贪执心；修炼无实当知如幻化；发菩提心当唯行利他；密意离思当辨轮涅法；一切妄念当知自解智；自获加持当转他人心。**

欲获究竟解脱的修行人皆当行持六种真实的正法：一是经常观察轮回的诸般过患，诸如地狱的炽热苦、饿鬼的饥渴苦、旁生的愚痴互啖苦、阿修罗的嫉妒战争苦、人间的三苦八苦、天人的临终五衰苦，如是处处充满痛苦，故当断除对轮回的贪执心，生起坚固的出离心。二是经常观修诸法无实、如梦如幻之性，无论依圣教量还是理论都能抉择诸法的无实本体，了知任何法都是缘起和合的一种假象，其作者就是我们迷乱的心识。如是数数熏修，以串习力渐渐就能断除对诸法的实执心，终将彻证诸法显而无有自性的本体。三是欲发菩提心者，唯一应当行持的就是利




益他众的事业，时时以大悲心愍念众生苦楚，身体力行地救护一切众生离苦得乐。四是通过闻思修行和诚敬信心的祈祷，即能获得上师的意传加持，其真实密意虽然超思离言，但在本然安住时，亦应明辨轮回与涅槃之法。我们所了认的本来觉性是涅槃法，一切分别寻思都是轮回法，如实了了分明，不可混乱。五是我们应当依靠上师所明示的窍诀来直观一切分别妄念的本面，无误了知妄念即是自解脱的智慧。六是在我们获得上师三宝的加持以后，应当尽力以各种善巧方便转化他人之心，如未信佛法之人，令其诚信；疑信参半者，令其消除怀疑；已信佛法者，令其增上并稳固信心，从而趋入真实正道修行。



**断除修行歧途之六法：心不散乱离戏中安住；**
**心不茫然自具明觉性；心不漠然以正念摄持；**
**心不愕然具明乐觉受；心无希忧光明任运成；**
**心无方圆无偏而观修。如是而行无误殊胜道。**

修行的目标虽已明确，但在实修之时仍有许多方面需要注意，谁也不会希望自己成为睁着眼睛跌落深渊的不幸者，所以我们应当了知能断除修行过程中的种种歧途之六法：一应摄心正念不令散乱，安住于远离有无等一切边执戏论的境界。二是我们应恒依上师的教言对治修行中的种种境现，不可使自心呈现茫然无所措的状态，如是智慧明清，自然就具足了明清的觉性。三是在






修行的过程中不管出现何种境相，自心皆不可漠然视之，当时时以正念摄持相续，依胜观与寂止双运而修。四是无论会遇善妙的顺境还是出现恶怖的征兆，自心皆应如如安住，不可感到惊愕，如是于彼境界中就自然会具足明乐无念的殊胜觉受。五应了知我们修行之心既不能希求涅槃亦不可忧虑自己沉溺轮回，因为大光明的本体是任运自成的。六应了知我们每一个众生的心本来无有方圆等任何相状，究竟实相远离言思，故当无偏袒、执著地如实观修。真能如是行持之人，即可远离种种歧途而无误趋入速获解脱的殊胜正道。

**诸入道者莫成之六法：稳固信心莫成二取心；**
**厌离轮回莫成痛苦心；广闻博学莫成为名言；**
**精进修行莫成图安乐；发心利他莫成为形象；**
**高高见解莫成傲慢心，此等极为重要具者少。**

令诸入道者莫成过患之法有六种：一是我们虽应稳固对上师三宝的信心，但切莫将信心转为执著而增上能取与所取的实执心，更不可以虚伪的信心对待上师三宝。二是我们虽然应对轮回深生厌离，并强烈希求从中获得解脱，但切莫将此心转为另一种无形的束缚，以致觉得难以自拔而成痛苦心，当以轮回的种种苦患来增强自己的出离心，从而勤修能获得解脱之正道。三是我们虽应广闻博学一切知识，但切莫耽著名言词句的优劣，当深入细致地理解所修之法义，令心与法相




应。四应了知精进修行的目的是为了获得究竟的成就，乃至最终成办利益众生的事业，故切莫将此精进心转为贪图暂时的福报与安乐之有漏因。五是我们既然已广发菩提心，就一定要拿出实际行动，积极真实地利乐他众，切莫成为形象上及口头上的利生事业，愿行一致才能圆满菩提大业。譬如，有些人虽常常鼓吹自己是大乘佛子，但于心里却从未发起少许利益众生之心，遇到好事自己就拼命攀求，遇到坏事就推诿于人，时时处处自私自利，这就是大乘佛子修行的一大错举。六是大中观、大圆满等高深的见解难以真实坚固地生起，一旦生起如是甚深正见切莫以此成为滋生傲慢心之因。



上述之要点对我们每一个修行者来说都是极为重要的，但这几点要求比较高，实行起来亦有一定的难度，而且时值末法，具高深见解而无傲慢者少，精进行持而不贪图利乐者少，发心利益他众而不成形象者少，还有很大一部分人为达到自己的目的唯持佛法的形象，如是等等。真能圆满断除此诸过患之人非常稀少，故当牢记这些教诲，防非止恶。

**作为最深要诀之六法：灭除我执恒自取失败；**
**根除实执莫有表功心；断除无义散乱闲杂语；**
**所见皆观离戏之心性；断绝牵连莫随六境转；**
**远离贪执了达法性义。如是而行自利速成办。**






作为修行人我们应当了知最甚深的六种窍诀：一是若欲灭除我执这一流转轮回之根本因，就应恒时身处卑位，处处谦让别人，自己取受一切失败与痛苦以锤炼自己的意志。如《修心八颂》中所云："亏损失败我取受，利益胜利奉献他。"二是当我们根除了对万法生起的实有执著时，切莫滋生表功称德之心，也就是说不可美言自己破除实执的功德，此心一起，便落执著，试问有何功德可言？三是我们应该断除一切无义的散乱和闲言碎语，令自己的身体稳然安住，口中常诵经咒赞偈，心意思维佛法义理，当如是如法行持。四是日常生活中所见闻的一切法皆应以理观修为离戏之心性、游舞等力现。五是我们应当断除对亲友眷属的牵连，令身体稳如泰山、心如如不动，安住于如梦如幻的境界之中，不随色、声、香、味、触、法六境所转。六是当我们最终远离一切贪执之时，就能彻底了达万法之本性——真实义。若能如是行持者，虽不求自利而一切自利都将自然而然地迅速成办。

**详细宣说真相之六法：诚心依止上师无迷乱；及时行善死亦无后悔；不执亲怨相合众人心；感恩图报众皆成恩人；断除嫉妒报复调自续；追循前辈足迹成所愿。**

在此尊者又为我们详细宣说了修法之六种真相：一是若能不假虚饰地以诚敬的信心依止上




师闻思修行，则在修行的旅途中决定无有迷乱，亦不会被违缘击倒，且能转逆境为顺境圆满成办道业。二是若我们毫不懈怠地及时行持份内的一切善法，则能修积足够的善根资粮，如是纵至死亡来临亦无有后悔。三是不以贪嗔之心偏执亲友与怨敌，坦诚平等地相待一切众生，如是自己所作所为都能相合众人之心。四是我们应当培养知恩报恩的美德，世间谚语亦云："受人滴水之恩，当以涌泉相报。"凡是有恩于己之人，哪怕仅仅是点滴恩惠都要尽心尽力地报答，这样众人都将成为自己的恩人而自然能平息心中的怨恨、嗔恚。五是修行人应当励力断除恶毒的嫉妒心和报复心，恒时与人为善，常修随喜，乃至他人的一毫之善也真心实意地随喜赞叹，如是数数熏习，很快就能调伏自心相续。六是我们的一生唯有追循前辈得道高僧的足迹，脚踏实地地修行，才能速疾成办自己的一切所愿。

**最深解脱相续之六法：见为心性认识其本面；修为光明境界诣明性；行为如幻所行转道用；体验现为法性断贪执；果位自具放下希忧执；事业利他悲心度众生。**

我们应了知能解脱自己相续且最为甚深之六种法：一应了知见修行果四步骤中之"见"是通过闻思经论的智慧来认识自心本面而得来的，如大乘了义经中所说"心无有心，心的自性即是







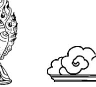

光明”，如实了认本体方为甚深之见。二应了知我们所“修”持的是心性之光明自现，在达到既无合离，亦不退转的明性境界时，能如实安住即为殊胜之修。三应了知我们所“行”持的是在后得位中不离如梦如幻之性，以梦幻境界来摄持一切所行，将一切显现转为道用，破除一切贪欲实执心，如是乃为殊胜之行。四应了知我们在修行过程中的一切体验或觉受之现都是无有实质之法性，无论好的觉受还是不好的觉受均不可执著，佛来佛斩，魔来魔斩，一切如小儿看戏般毫无执著。把握住空寂离戏的本体并断除贤劣等一切贪执即能解脱自心相续。五应了知我们最终所获证之“果”是自然本具且圆满一切功德的，故当放下一切执著，既不希求涅槃等安乐，亦不忧虑自己堕落轮回的痛苦，如同流浪异地变成乞丐的王子，一旦回归王宫，理所当然地会登上国王的宝座一般任运自在。六应了知我们获得成就的最终目的是为度化一切众生，所以自己毕生事业就是展示大悲心，引导众生离苦得乐，直至成佛。

诸修行人秉性之六法：发心利他则爱诸有情，
出现嗔心当知安忍伴；仁慈布施则具眷属众，
未聚当知增上善法缘；具有证悟云集护法神，
未集当知失毁誓言致；断除贪心集聚诸财物，
未集当知往昔业所感；接近成就违缘多出现，
未现当知前辈师加持；精进修行之人易着魔，




**未着当知行善极切要。未知此理容易生邪见。**

诸修行人通常具有的秉性有六种：一是若人已发菩提心利益他众，则能慈爱一切有情，时时以大悲心护念众生。在自己的人生旅途中纵遇他人的种种非理伤害，都能善增安忍，并认知此为修习安忍的最佳方便，使之成为修行的殊胜助伴。二是具足仁慈心者，常常会毫不吝啬地发放布施，此举自然能集聚众多眷属。倘若自己施以如是仁慈之举，仍然未能集聚眷属，则应了知此乃增上成就一切善法因缘的方便。因无人际关系的干扰，自己会有更多的时间来成办道业，故不必为此忧虑而应生大欢喜心。三是修行具有一定证悟之人，他的周围自然会集聚无数护法神众。倘若未能如是集聚护法神众，或自己无有这方面的感应，则应了知可能是因为自己在某些方面失毁了誓言的过患所致，故当深生惭愧，励力忏悔。四是断除贪欲心而知足少欲之人，自然能积聚诸般财物，且不劳自得，受用无穷。倘若我们未能如是积聚财物，切记不可怨天尤人，应当了知这是自己往昔因吝啬而未能上供下施的业力所致。补救之方即及时将自己所拥有的少许财富以无限欢喜之心上供三宝、下施贫众，以此修积来生福报。五是当我们的修行达到一定境界，且接近成就之时，一般来说，容易出现众多违缘，不是身体的四大不调就是心里的妄念丛生，使身心不得安

宁。如果在我们修行的旅程中未出现此诸逆缘，一切都吉祥圆满，则应了知这是前辈传承上师的慈悲加持与呵护所致，因此更应该增强信心，猛厉祈祷，切莫以此滋生傲慢。六应了知不具足正见、福报又欠缺之人，若忽视福资粮一味地精进，往往容易走火入魔，心着魔境或出现一些魔障。所以在未出现魔障违缘之前我们应当依具德上师的开示树立殊胜正见，同时精勤行持善法，注意福慧双修。由此可知具有足够福德资粮及无我智慧空见的修行人，任何魔障都不能伤害他。我们若未了知此等道理，则容易对上师三宝生起邪见，乃至不能正确如理地面对现实。

**究竟了义教授之六法：欲证见解当寻证悟者，未得见者脱离四边网；欲修等持当寻观修者，未得修者动念无实体；欲持行为当寻行持者，未得行者无别自解脱；欲获果位当寻获得者，未得果者自然圆三身；欲成事业当寻成办者，未得成者未寻任运成；欲得地道当寻得证者，未得证者诣至实相地。此乃究竟精华之教授，当知一切皆为觉性幻。**

我们应当了知最究竟了义之六种教授：一是若欲证悟甚深的见解，在实修之时就应当寻找心的本性，看法性之中是否有一个实有能证悟的补特伽罗，若如理观寻以后，见心的本性远离虚妄分别，始终未能找到自相实有的证悟见解者，尔



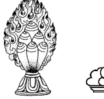

时就自然脱离了有无等四边戏论之网罟。二是若欲修习止观一味之等持者，首先应当寻找法界本性中是否有自相实有的修习等持者，这样以理观寻始终未能得到自相实有之修者，则一切本无实体之动念，就自然融入法界而生起止观一味之等持。三是若欲如理行持甚深教法者，首先应当寻找自心本性中是否存在实有能行持之人，如是以理观寻后，结果未能获得自相实有之行者，则一切行为皆无别而自然解脱。四是我们若欲获得普贤如来的果位，首先应当寻找法性中是否有自相实有的能获得此果之人，如是以理观寻后，结果未能获得这样的得果者，则自然就会圆满成就三身无别的本体。五是我们若欲成办事业，首先应当寻找真如本性中是否存在实有能成办之人，如是以理观寻后，结果未能获得这样的成办者，则自然觉悟一切事业无需寻觅和勤作而能任运自成。六是我们若欲获得五道十地之一切功德，首先应当寻找大法界的究竟本性中是否存在自相实有的能如是证得之人，如是以理观寻后，结果未能获得这样的证悟者，则自然诣至究竟实相之本地。无垢光尊者在此谆谆告诫我们：此等乃为究竟精华之甚深教授，众修行者应当了知一切诸法皆为觉性幻化之游舞力现。



调伏自心殊胜之六法：摧毁自以为是我慢山；
所嫉妒者顶戴为本尊；贪执利他以慧利刃断；





**辨别善恶勿谤因果法；不谤正法调柔不放逸；**
**妄想他过思自不清净。如是而行心与法相应。**

了知善能调伏自心相续，且最为殊胜之六种法：一应摧毁自以为是、贡高我慢之恶见大山，因为只有将一切恶见之山夷为平地，才能留存功德之水。否则不管我们如何精进行持皆不能获得加持和修行之功德。二应将自己所嫉妒之境观想成本尊，对之恭敬顶戴，思彼一切显现皆具甚深密意，我不敢妄加轻视诽谤，时时随喜他的善业功德。三是我们若恒时贪执利他之事业，如是着相不舍则会变成束缚之因，故应力挥智慧的宝剑，彻底斩断执著之网，将一切利他的善行都观为无实梦幻之性。四是我们在辨别善恶诸法之时应当谨遵圣教量来正确取舍，若随心所欲地妄下结论，则容易导致毁谤因果法的过患，故切莫诽谤因果法门。五是我们每一位修行人都不能随意诽谤正法，若能依教调柔自己的相续，摄伏根门，不令放逸则为最善妙的行持。六是若发现自己在妄想他人的过失，则当立即思维此是自相续不清净的缘故。因为外在的一切境现皆是自心的幻变，只因自己的心不清净才时时处处唯见别人的过患。若自己的心清净，则所见一切无不清净，山河大地皆现为清净刹土、一切众生皆现为佛和菩萨。能如是作观、行持之人，其心与法已毕竟相应。




**区分界限直指之六法：觉性明净解脱宗派执，**
**即是直指见解当断定；自性大乐解脱缘二执，**
**即是直指修持护本性；方便智慧双运果道用，**
**即是直指行为如幻行；现有刹土断除耽俗念，**
**即是直指誓言当清净；所现自然智慧大乐性，**
**即是直指四灌证地道。如是行即密宗瑜伽士。**

区分修行界限而直指心性之法有六种：一应了知我们的觉性是本来明净、本来解脱的，没有任何宗派的偏执。若以贪嗔之心耽著各宗各派有贤劣之别，则不可能现证觉性的本体，这就是无上大圆满见解的窍诀，应当如实断定。所谓金刚密乘的无上见解，并不是依宗派的辩论来抉择，而是依上师的窍诀来直接了认的。二应了知我们所要修证的自性大乐智慧本来就解脱于所缘之二取执著，此即是大圆满直指修持之窍诀，应当如实护持本性。三应了知以方便与智慧双运，将果转为道用而修即密咒金刚乘直指行为之窍诀。我们依上师的教言已明知法界的真如本性，于修道中不起实有耽著，以如梦如幻的观修方式而行持。四应将现有之器情世间观修为清净刹土，以断除耽著世法之庸俗分别念，此即是密乘直指誓言之窍诀，我们应当谨慎护持，恒令誓言清净。五应了知器情世间所现之一切诸法，都是自然智慧大乐的本性。此即大圆满中直指宝瓶、秘密、智慧、句义四种灌顶的窍诀，我们依此窍诀即能如




实地证悟一切地道功德。真能如是行持之人即可称为无上密乘之瑜伽士。

**如法行持具足之六度:无有贪执即是布施度;自心无垢即是持戒度;无有嗔心即是安忍度;厌离出离即是精进度;安住密意即是禅定度;证悟心性即是智慧度。**

如理如法行持之人必定会具足六度功德:一是如果我们自己的心对任何有情、财物都无有丝毫贪欲吝啬等执著,那么就已成就了布施度之功德。二是无论遇到美妙悦意的对境还是秽浊恶劣的对境,自己都能以清净观等同视之,自心无垢故不分别外境的垢染与清净,这即成就了持戒度之功德。三是纵然无端遭受他人的欺辱和损害,自己也毫无嗔恼与敌对之心,这就成熟了安忍度之功德。四是我们若对世间一切具有欺诱性之法生起厌离,并且迫切希求出离三界轮回,应当了知这就是精进波罗蜜多之功德。五是我们若能一心安住于诸佛菩萨的智慧密意之中不散乱,也就是了认自己的心与上师本尊的智慧密意心无二无别,那么我们的心性就是上师的心,上师的心就是诸佛菩萨的智慧,如是安住密意,即已成就禅定波罗蜜多。六应了知当我们通过上师所介绍的窍诀而了认并证悟心的本性之时,就圆满成就了智慧波罗蜜多。

**大乘总纲教言之六法:恒念死亡鞭策己精进;**










**所行均依串习修正法；筹划所作积善净恶业；**
**勤积二资行持三殊胜；心向正法行善入正轨；**
**所作利他相应无我义。何人行此趋入胜藏乘。**

我们应当了知大乘总纲教言之六种法：一应以恒念寿命无常、死亡不定之教言来鞭策自己精进地闻思修行。在尚未得到生死自在之前，谁都不能事先预知自己何时何地何处死亡，死神亦不会提前给你通风报信，所以我们应当抓住现前闲暇圆满的时机精进修持正法。二是我们应当断除一切无义琐事，将平常一切所作所为都归摄于闻思修行，依靠一种善法加善法、更增上善根的串习力来修持正法。三是我们若欲对美好的未来作筹划和准备，则所作所为都应达到修积一切善法功德、净除三世一切恶业的目的。四是若欲精勤修积福慧二种资粮者，应当以前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜而行持，如是则能摄持自己所修积的一切善根，且令善根乃至菩提果间无有穷尽。五是我们的心唯一应趋向正法，行持一切善业，这样才能步入正法之轨道。六是我们的一切所作皆应以利他为准则，并以三轮体空的智慧来摄持，如是才能相应人法二无我空性之真实义。当我们真实证悟无我的大空性境界时，一切烦恼与痛苦都如烟消云散般不复存在。我们之所以烦恼痛苦，追根溯源就在于有我执与我所执的颠倒与迷乱。若行者能谨依理智来透视人法









二我之自性，逐层破析，最终所证悟的二无我的智慧就是殊胜的大乐财富，无论何人，只要能如理行持都将准确无误地趋入殊胜宝藏般的金刚乘。

断除脱离过患之六法：依止具相上师勿脱离，
若离不能进入解脱道；自心稳固信心勿脱离，
若离不能诣至法性境；实修甚深窍诀勿脱离，
若离不生菩提之苗芽；广闻博思智慧勿脱离，
若离不解怀疑之束缚；住所山间静处勿脱离，
若离则随散乱愦闹转；精进毅力誓言勿脱离，
若离无有获得功德时。是故不相脱离极重要。

修行人应当断除不该脱离之法，因脱离所致之六种过患：一是当我们依止了一位具足圆满法相的上师时，就应常以三喜供养敬献上师，如幼儿不离慈母般紧紧依偎在大恩上师的身旁闻思修行，切莫与之脱离。倘若自己因学无所成，或其他某种因缘而弃离了上师，那么于行道途中肯定会遭遇误入歧途乃至跌落深渊的苦果，总之不能进入解脱生死痛苦之正道。二是自己的心切莫如絮随风飘荡，一定要努力使其得到稳固，当然更重要的是此心万万不可脱离对上师三宝的信心，倘若弃离了信心，那我们肯定不能诣至本来法性的境地。三是我们在实修的过程中切莫脱离了上师介绍的甚深窍诀，倘若离开了如此重要的窍诀，则肯定不能生起菩提心之苗芽。四是我们若






欲广闻博思浩瀚如海的三藏教典，那就不能脱离殊胜的智慧，倘若离开了智慧，无论您怎样精勤地广闻博思，都不能解开怀疑的束缚网。经云："深入经藏，智慧如海。"因此我们在广闻博思三藏教典的同时应努力生起殊胜智慧，如是才能解开一切疑网。五是我们的住所切莫脱离山岩林间等寂静处，倘若离开了有利于修行的静处，则自然会随散乱愦闹诸境所转。所谓愦闹者，愦即糊涂，闹即热闹，糊涂加热闹等于胡闹，如是身心随境散乱，时时与人胡闹，根本不利于修行。六是我们在修行的过程中切莫脱离了精进用功和吃苦耐劳的毅力，以及种种应当受持的誓言。倘若此三者互相脱离，则肯定无有获得修行功德之时日。是故我们在闻思修行的过程中千万不要脱离上述六种息息相关之法，这些修要窍诀对于我们来说都是极其重要的。



**恒依止时除魔之六法：依上师时莫入刚强魔；**
**依三宝时莫入不敬魔；依静处时莫入懈怠魔；**
**闻思之时莫入难化魔；修禅定时莫入无增魔；**
**利他之时莫入散乱魔。不入此等魔者如晨星。**

我们恒时依止上师三宝修行的过程中，为遣除魔障所应谨慎之六法：一是无论我们需要成办什么事情，事先都应请示上师，得到上师的开许和指点以后再实行。若刚愎自用，自以为是，则容易趋入刚强难化的魔境，是故我们应当时时处处








谨依师教奉行，切莫让刚强魔乘虚而入。二是皈依佛法僧三宝时，切莫趋入不行恭敬的我慢魔，因为三宝的加持唯依自己的恭敬与信心方能获得。雪域大成就者华智仁波切亦说：“尽管三宝有不可思议的加持和功德，若无恭敬心，仍然不能得到。”三是当我们依于寂静处修行时，应当趁此大好时光和优越的环境，精勤用功修行，切莫让自心趋入懈怠散乱之魔。如果无有精进，则世出世法均一无所成。四是我们在闻思之时应当依文解义，令法义深入自心，善调相续，切莫趋入难以化度的魔境。若将经续论典的教义当作耳边风，听闻后就置之不理，将法本束之高阁，或将经论教义视为一种与自己毫无关系的传统，如是心法背离之人已完全失去了闻法的意义，无疑将成为佛法油子。五是我们在修习禅定时，所修之境界应当步步增上，若自己修的是世间有漏的禅定，则应令其禅境增至出世间无漏的禅境，切莫如海底顽石般趋入无增之魔境。若能虔心精勤地于上师处祈示疑难，生起无漏正见，如理起修，则能顺利地增上禅境，令自己的修证更加明清，进而圆满一切功德。六是我们在发心利益他众之时，不能心生疲厌，应当一心一意、精勤不懈。如《华严经》所云：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”切莫令自己利他之行趋入散乱懒惰之魔境。当今末法时期，众生业障深重而福德浅薄，所




以，不趋入此等魔境之人确实寥若晨星。

修学究竟相伴之六法：殊胜见解相伴稳固翅，
否则无法翱翔法性空；清净誓言相伴三学处，
否则无法获得诸成就；殊胜行为相伴诸时机，
否则无法渡至轮回岸；实修相伴自然智慧见，
否则无法根除二取惑；觉受增上相伴修妙力，
否则无法战胜烦恼敌；甚深窍诀相伴诸境界，
否则无法实现诸愿望。故当修此真实精藏义。

为令我们修学达到究竟的彼岸，途中需要六种相伴助益之法：一是通过闻思经论教典而树立起来的殊胜见解必须要相伴稳固的双翅，否则就无法任运翱翔在法性太空之中。譬如雄鹰，若无强健的翅膀则难以飞翔，同样，若我们的见解如同云雾中的日轮时隐时现般不稳固，则无法证悟法界本体。二是我们若欲清净自己所守持的誓言，则必须相伴戒定慧三学功德，否则就无法获得暂时与究竟的诸般成就。因为勤修三学功德之人，其内在的贪嗔痴三种烦恼亦能相继断除。经云："勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。"待我们内在的无明烦恼净除后，所守持的一切誓言自然就会清净。三应了知虽然密咒金刚乘中有很多不共的殊胜行为，但这些秘密行为在非时非处或不契机的众生面前是不能随意显示的。纵要显示亦必须相伴成熟的时机，否则，自他都无法渡至轮回苦海之彼岸，且易令见闻之众生生诽谤而造重罪，如




是更加堕落，受苦无量。四是无论何者欲实修佛法，所行都必须建立在正见的基础之上，“见”如双眼，“修”如双足，实修必须相伴自然智慧之正见，二者只能相随，不得脱离，当如是善加摄持，否则决定无法根除能所二取的无明烦恼。五是若我们欲令自己修行的觉受得以增上，则必须相伴修行的妙力，也就是了认觉性并加以修炼，二者相辅相成方可趋至所欲之境地，否则就无法战胜内心相续的烦恼怨敌。六是上师为我们指示的甚深窍诀必须相伴实修的诸般境界，否则亦无法实现自利利他的一切愿望。是故我们应当速疾修持此等真实有利的精藏教义。

**宣说主要教言之六法：主要住处依止寂静山，**
**否则他境皆是痛苦因；主要道相上师敬为佛，**
**其余道相错乱缘起法；主要誓言现空皆双运，**
**否则相互脱离不成就；主要证相妄念转为智，**
**否则无法击败所断军；主要作想断除轮回贪，**
**否则将随今生琐事转；主要见解认识证者面，**
**否则不能摆脱常断边。恭敬牢记此等珍贵藏。**

在此宣说我们主要应依修之六种教言：一是修行人主要的住处应该是寂静的山间，因为依止寂静之处可以免去人际往来的杂乱和干扰。如是常与鸟兽为伴，绝不会产生争执和烦恼，故能一心成办道业。若处繁华都市之人际杂乱等境地，不具定力之人自然会随境所转，以致一切所作所




为皆成痛苦之因。二应了知我们在修行中主要生起的道相是恭敬顶戴自己的上师为佛陀，其余显现的道相，诸如本尊现前、得诸佛授记等，若行者对之生起耽著，则将成为错乱意识的缘起法。三应了知我们在修行过程中主要守持的誓言是现空双运或智悲双运。在名言显现中自己的内心应对一切众生具有平等无伪的大悲心，同时不离诸法如梦如幻的境界，于胜义的自观境界中皆无二取执著，通达诸法本体空性，超离一切边执戏论。若现空相互脱离，耽著显现与空性为自相各异之境，则根本不能获得无上的成就。四应了知修行中虽有不同层面的多种证相，但其中最主要的证相则是将一切分别妄念转为无垢智慧，无论生起什么妄念皆以与之相印之五种智慧来摄持，或依教观察并了认妄念的本性，如是当下就能现前智慧。否则就不能击败无明烦恼的军队，因为妄念尚未转为智慧之时，一切证相都是虚假的，所修如同纸上谈兵，根本不能解决实际问题。如果一切妄念与智慧达到无二无别之等性，则如具足力敌千军的大将，一切烦恼怨敌都将摧毁无余。五应了知我们一生中主要作意思维的是如何断除对轮回的贪执心，如以教言窍诀认知轮回的过患与痛苦，淡化妙色美境的诱惑力，看破、放下轮回诸法，如远离毒蛇坑般刻不容缓。我们在轮回苦狱中修行，如履薄冰，如临深渊，故当小心谨慎，




刹那亦不可放逸，否则将随今生诸般琐事所转，不仅身心失去自由，且有沉溺轮回、永远不得解脱的过患。六应了知利于修行最主要的见解是认识证悟者之本来面目，也就是了认心的本性、现空一味的真如实相，否则根本不能摆脱常断二边之戏论，无疑还可能会形成修行的最大恶见。是故我们应当恭敬闻受、牢记此等最为珍贵的教言宝藏。

**宣说自然成就之六法：舍弃琐事自然成善法；三学清净自然聚护法；悲心究竟自然利众生；念修圆满自然成事业；悠然放松自然见法性；成就殊胜自然成共同。**

宣说能令修行人自然获得成就之六种法要：一是作为修行人，我们应当舍弃世间的一切无义琐事而一心专入出世间善法之正事，如此无论是利益他众还是自己闻思修行等一切善法都能自然成办。二是若能清净守持三乘学处，也就是说令小乘别解脱戒、大乘菩萨戒、密乘三昧耶戒都清净无染，则于自己的周围自然能云聚护法神众，他们也必定会鼎力护持我们所修之道业。三是若我们愍念众生苦楚的大悲心达到究竟，则自然而然地会去广利一切众生，把他们从痛苦的深渊中解救出来，令他们获得暂时与究竟的安乐。因为菩萨在大悲心的催促下，唯行拔苦予乐的利生事业。四是倘若我们的念修得到圆满，如念诵




某些仪轨和心咒以及所修之等持都能达到要求的极限，则将自然圆满成办息增怀诛等一切事业。五是在修行中我们不能摄心过紧，比如琴弦，太紧易折断，太松无力亦不能奏出妙音，修行亦需要松紧适度，当悠然放松时，则自然能现见法性本面。六是若自己能成就殊胜而不共同的悉地，则于一切共同的悉地，即便心无希求也会自然圆满地成就。譬如，在我们成就无学道佛果的同时，无疑也圆满成就了有学道所摄的一切功德。



**不堕众多人中之六法：不断耽著爱现世者多；不修佛法平庸死者多；不依对治毁三戒者多；不行闻思盲目修者多；轻视因果堕恶趣者多；修为愦闹之魔诱者多。望己莫堕众多人之中。**

修行人应当身处寂静之地，潜心修学，为了不堕入众多闲杂的人群中，我们应恒念六种法要：一应了知在末法时期贪爱现世者众多，若行者不能断除对世间八法的耽著，并苦苦追逐，迷恋不舍，这无疑将酿成无限循环之苦因。因此我等修行人应当看破今世，舍弃世间漏法，独自往诣静处修行。二应了知世间之人不知修持佛法而平庸惨死者众多。历史上曾出现许许多多名垂千古的著名人物，诚然他们对人类社会作出了巨大的贡献，但因不懂佛法因果，在死亡之时仍是非常平庸可怜的，甚至有些所谓的修行人，由于未








能如法行持，在死亡之时自然忘失正知正念，故也显露出平庸可怜的境相而离开人间。三应了知修行不如理依法对治，任随自己的分别妄念恣意毁犯三乘戒法者众多，只有令善法融入自心相续而如理如法行持者才能持守清净戒律。四应了知当今末法之时于经续论典不行闻思、初入门就盲目地修持甚深法要者众多。有些人认为闻思并不重要，因其费时费力，还不能获得神通等证相，鼓吹只有实修最为重要，且是直取证相的唯一途径。这些大言不惭地高赞实修而忽视闻思的重要性之人，自以为是上根利智便立即着手于大圆满、大手印、大威德等甚深法门的修持，如是毫无见解地盲修瞎炼，最终却落得走火入魔、深陷恶境不能出离的惨境，岂不哀哉！因此，除上根利智者外，我们必须通过闻思的智慧来树立殊胜的正见，在正见的基础上实地起修，这才是最为安全稳妥的修行途径。五应了知现今不以因果作为修行的准则，轻视毁谤因果，并恣意妄行毁损律仪，由此堕落恶趣者众多。六应了知当今之行者因不知善护自之根门，放荡不羁，随波逐流而被愦闹之魔诱惑者众多。所以我们应当祈望自己切莫堕落在众多杂乱人群之中。



**以六肯定战胜诸魔众：专心修法不着懈怠魔；**
**修心重他不着私欲魔；实相断定不着怀疑魔；**
**实修离边不着偏袒魔；修行核心不着空谈魔；**








**密意离边不着宗派魔。**

我们应当以六种肯定法来战胜一切魔众：一是提持正念，日日夜夜专心修法，不着懈怠之魔。修学佛法，无论是闻思还是持咒、观修等都不能明日复明日地拖延，否则终将万事成蹉跎，时光总是在不知不觉中流逝，故当念“及时当勉励，岁月不待人”之教言，时时以寿命无常之理来鞭策自己精进。二是佛陀所传讲的八万四千法门皆以修心为要，除修心以外，别无他法可修，故应对治自己的分别妄心，轻视自己而看重一切众生，为能利益他众，就算舍弃自己的内身外物亦在所不惜，切不可令自己着了私欲之魔。三是对于诸法的究竟实相，我们依靠上师的窍诀已经作了相应的断定，故应生起稳固的定解，不要着了怀疑之魔。四是实修或安住超离边戏的法界本体时，不要着了偏袒执著之魔。既不能著有，亦不能著空，当处无缘中道而如然本住。五应了知修行的核心是身体力行实际修持，故不要着了夸夸其谈的空谈之魔。六应了知我们所修持的觉性是诸佛菩萨的密意，是超离一切边执戏论的，故不要着了分别宗派等辩论之魔。我们应当了知各大宗派貌似有别而意趣同归的道理，佛教各大宗派原本是一家，之所以各派侧重点有不同，完全是为了契合众生不同根器的种种权巧方便之说，其究竟密意都是圆融一味的。不懂此理而增上伺察分别




者，终难获得真实义。

**谨慎抉择标准之六法：细致取舍因果诚信量；**
**言语小心有愧之标准；熏染功德善友之标准；**
**心性离境妙修之标准；功过不混实修圆满量；**
**三身道用法尽之标准。具足此量之士最殊胜。**

依理谨慎抉择之法可用六种标准来衡量：一是若行者能细致入微地取舍一切因果，则知此人对上师三宝的诚敬信心之量度已达到标准。二是若我们常以正念摄持相续，言语小心谨慎，既不招惹是非，亦不伤害别人的自尊心，这就是知惭有愧的标准。若不善察他人情绪，信口开河地胡言乱语，这样不仅易把自己推进是非之圈，且易刺伤他人的心，同时亦显露了自己无智无愧之心行。三是经过长年累月的实修，若自心相续中熏染浓厚之功德妙香，则说明我们所接触的是贤善的道友。譬如，常与一位具有心地善良等优良品德并且喜欢闻思修行之人接触，受他的熏染，自己亦会变得喜好如是善行。四是我们若能如如安住于心之本性，远离一切缘相执著，则即达到了善妙修行的标准。五是当我们对功德与过失了了分明，且能毫无混杂地正确取舍之时，就是实修达到圆满的量度。实修尚未达到此标准的修行人，往往会颠倒执取诸法或功过混杂、不能明辨。实修实证如量的大成就者，具足如明灯一般的智慧观照轮涅诸法，故于功过能了然无误。六是若




能将法报化三身转为道用，则称为大圆满法性尽地的标准。修行具足此等量度之大士最为殊胜。

**不应具有罪过之六法：受三戒律不应染堕罪；随精华义不应随词句；修菩提者不应堕八法；获得人身不应空耗废；得深义法不应求劣法；精通讲法不应无实修。**

我们应当了知不应具有之六种罪过：一是我们既已受持了三乘戒律，就应该谨慎的防护根门，令三戒清净无染而不应染着根本堕罪。二是我们应当依随圣教的精华要义，不应依随词句而为假立之名言束缚。因为我们受取的不是能诠之词句而是所诠之法义，如经云："依义不依语。"三应了知修持菩提心之人当以究竟成办自他二利为准则，故不应堕于称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐世间八法之中。四应了知人身是非常难得，今得珍宝人身更是难上之难，既然已获得了暇满的人身，就应利用它精进修行，一心成办道业，不应无义空耗或废弃这样宝贵的人身。五是当我们获得甚深修要之法义时，不应再求为了某种方便而暂时引度众生的低劣法。六是当我们精通讲经说法这门行业时，无论自己的口才、辩才多么惊人，都不应该缺少实修功德。也就是说，讲经说法的法师必须结合自己的实修实证，才能真正起到弘法利生的作用。

**思维修行过患之六法：若多违缘则断随顺行；**








**若贪世间则观修无常；若无悲心以己为例观；**
**若失加持则勤生敬信；若多损害则自多磨炼；**
**若欲利他发心与发愿。如是而行脱离诸过患。**

应当思维在修行中容易生起的六种过患：一是倘若我们在修行中出现众多违缘，阻挠自己的道业，则应采取相应的措施，励力断除随顺他人的散乱行为，除上师以外，何人亦不随顺，闭门自修斩断一切外缘。二是倘若我们贪执世间的人法诸境而难以断除，则应观修万法无常、迅速毁灭等理来令自己看破放下世间诸事。久而久之，自然就能如愿以偿的放下一切。三是倘若实在无法生起对苦难众生的大悲心，则应将心比己，以自己为例而观修。当如是思维，自己不欲受苦、欲享安乐，众生亦复如是；在穷困潦倒、遭受种种痛苦之时，总是希望能得到别人的救助，众生亦复如是……凡事都以自己的感受来衡量一切众生，这样渐渐就能引生大悲心。四是倘若我们失去了上师三宝的加持，或得不到三根本的加持感应，则说明自己对上师三宝的信心有所退失，或根本不具足信心。此时就应当勤观上师的功德，思维上师的恩德，一步步引生自己的恭敬信心，渐渐就能得到明显的加持与感应。五是当我们遭遇诸多损害时，切莫怨天尤人，亦莫灰心丧气，而应欢喜纳受，因为损害可以磨练我们的身心、增强我们的意志。只有具足坚强的意志，我们在茫茫生涯




中才能独当一面，勇往直前地跨越生死的大沙漠。六是倘若我们欲利他众，则于实际行为上应尽心尽力地做些有利益他众之事，进而不断地广发大愿，靠愿力来推动自己的一切行为，最终能以六度四摄四无量心来圆满成办自他二利。如是行持之人，必定能脱离一切过患，顺利趋达解脱的究竟彼岸。

**所修妙法正量之六法：受持经续佛语之正量；**
**传承不断教言之正量；未染破戒加持之正量；**
**未染邪法真实之正量；调伏自续觉受之正量；**
**现量比量推理之正量。具此六种正量极重要。**



若欲使自己所修之妙法修有所成，则必须具足六种正量：一是我们所受持的经续论典，必须是佛陀或佛之化身所说的金刚语。唯以佛陀的智慧自然流露而非分别心臆造之经续才有一定的可信度，如实依修也决定不会误导行者，故为佛语之正量。二是我们所修之法无论承袭哪位佛陀或哪位祖师的法脉，其传承只要是一脉相承而来的清净源流，就非常可靠，我们大可遣除疑虑，放心依修，此乃祖师教言之正量。三是若我们遵循修持的法脉未曾被破戒等过患所染污，也就是说历代传承上师那誓言的金丝没有沾染过破毁誓言的铁锈，则为具足殊胜加持之正量。四是若我们所修的密法既未混染过外道的邪法，也没有被持邪见之人篡改过，则为真实之正量。五是在具




有恭敬信心和精进心的基础上，我们运用修法来调伏自心相续时，若确实起到药到病除、立竿见影的功效，即为体验之正量。秉持这样的殊胜法脉修行后，诸如看破世间生起出离心、树立正知正见、生起慈悲菩提心调伏无明烦恼、身心获得快乐等都能验证我们所行之道是无误之捷径。六应了知若我们所修之法不仅通过现量寻觅不得少许过患，且依比量观察亦不见少许过患和缺陷，则说明此法是经得起一切推理观察之正量，如云："真金不怕火炼。"综上所述，无论我们依修什么法要都必须具足此六种正量，不具条件者，无论多么高深、怪异之法都不能称为正法，修则徒劳无益，甚至损人害己，故应引经据典对自己所修之法善加观察抉择，如理正确取舍是至关重要的。

**揭露自己过失之六法：勿以虚伪恶规欺自己；勿以不善恶业毁自己；勿着贪执鬼祟之自魔；勿以嗔心扰乱自相续；勿以散乱愦闹欺自己；勿令自堕轮回之深渊。听此忠告前途定善妙。**

揭露自己因不如法行持而导致过失之六种法要：一应了知人生难得、寿命无常之理，反观自己如今已得人身且具诸缘修学佛法之时，应生欢喜，如法轨正三门，切莫以一些虚伪和恶规来欺骗自己。世间俗语云："举头三尺有神明"，你的种种非理行为纵然可以蒙骗官府和百姓，但却蒙




骗不了诸佛菩萨和你自己的因果，今未来世都会招致一定的苦果。二是我们应当清晰辨认善恶诸法以便正确取舍，切莫麻木不仁地以不善恶业来毁坏自己难得的宝贵人身。三是我们在修行的过程中不要着了贪执鬼祟之魔的陷害，应当自己主宰自心，常以圣者教言审视自己，贪念一起立即铲除，如是即可远离自心贪欲之魔境。四是修行人千万不要以嗔心来扰乱自己的相续，万事都要理智地面对，如云："一念嗔心起，百万障门开，一把无明火，烧尽功德林。"又云："忍字头上一把刀，为人不忍祸自招。"可见嗔心的过患是难以估量的，故当善增安忍，切莫将自己百千万劫勤苦修积而来的功德付之东流。五是我们应摄心正念，提持不令忘失，切莫以散乱愦闹来欺骗自己，更不要自寻刺激，自我麻醉，诸如以歌舞娱乐、谈天论地等方式与庸人同流合污，以致丧失自尊与人格等仍不自知，故当励力断除这些恶缘。六是我们应当精进如法地修持能获得解脱的正法，以期取证安乐妙果，千万不要令自己在袈裟底下失去珍宝人身、在教法的光耀之下堕落轮回的恶趣深渊，一定要直奔涅槃圣城。当知凡是能听受此等忠告之人的前途一定是善妙平坦的。

宣说总结高低之六法：上供上师本尊空行众；
下断器情受用之牵连；中间修炼现空双运义；
向外善根回向诸众生；向内三宝功德入自心；










**中间自他行善趋空性。依此成就深道精藏法。**

宣说总结高低之法有六种：于“上”我们应当经常陈设花、香、灯、水、果五供敬献三宝三根本，并以资财、承侍、修持圣法三种殊胜供养大恩至尊上师。于“下”我们为了成办自他之殊胜利益——修行道业，应当励力断除器情世间不利于修行的一切受用之牵连，如优越的生活环境、丰厚的物质享受以及朝夕相处的至亲等，对这些牵连难舍而能舍，毅然只身一人往赴静处修行。于“中”，我们应当经常熏修正法，特别是修炼现空双运或智悲双运之妙义。在名言中所谓的现空双运，即是对一切众生修大慈悲心，以三轮体空的无缘智慧摄持，观修诸法如梦如幻。于“外”，在大乘佛子广发菩提心的基础上，我们应将自己所造的一切善根一无遗余地回向三界一切众生，愿他们依靠此等善根功德而离苦得乐。于“内”，即平时我们在修行的过程中，应以虔诚而坚定的信心数数忆念三宝无量无边之功德，并将之完全融入自心相续。要知道三宝虽有量如海际之功德，但若自己不具恭敬与信心，仍然不能获得，因无信心的器皿，故无法容纳加持的甘露。于“中”，即自他所行持的一切善法，都应以三轮体空的智慧摄持并回向无上菩提，如是行持即能助我们趋达空性的境界。依此教言如法行持者皆能成就甚深道之精藏法——普贤如来的果位。




**违背正法可悲之六处:获人身后造罪诚可悲;**
**遇正法后不修诚可悲;受戒律后破戒诚可悲;**
**失誓修行之人诚可悲;以法邪命养活诚可悲;**
**谋求自利利他诚可悲。思可悲人极多真失望。**

见解违背正法之人应深感可悲之法有六种:一是获得珍宝人身有如盲龟值轭、须弥穿针之难,如今我们依靠往昔的福德因缘已经获得了如此难得的珍宝人身,故当善加珍惜并实际运用。若修行人反依人身而造种种罪业,以致虚生浪死,空耗人身,则诚堪悲愍!二应了知值遇正法较获人身更难,如今凭借往昔的福德因缘已经值遇了如此殊胜的正法,倘若未能用功修行而放浪形骸、虚丧光阴则诚可悲愍!三是我们已受持了能使自己离苦得乐的戒律如意宝,但若未能善护自之根门,时时处处恣意妄行,无惭无愧、掉以轻心地破毁戒律则诚可悲愍!四是我们不但已踏上解脱正道,并且无比幸运地接受灌顶而趋入了密乘,可以修持即生成佛的无上密法,其根本即是守持誓言,不令有损。然若行者不善护密乘戒而失坏誓言,则唯有金刚地狱为其最终归宿,诚可悲愍!五是若人在表面上弘法利生或自己修行,暗地里却以五种邪命来资养自己则诚可悲愍!六是以表相的利他来谋求利养,日日夜夜仅求一己私利而不择手段地损害众生利益,如是伪装贤善之人诚可悲愍!思维这浩瀚无垠的众生世界,这



种可悲可怜之人是不可胜数的，为此无垢光尊者当真感到非常失望。

**宣说丧失正法之六因：依止恶友丧失善法因；观察师过丧失敬信因；不勤修行丧失觉受因；处散乱中丧失圣法因；观察他过丧失净心因；盲目认识导致迷乱因。当断此等六因修妙法。**

无垢光尊者又为我们宣说丧失正法之六因：一是我们若依止恶劣的道友，则于无形中将令自己熏染上恶劣者的诸多过患，随之人格亦变得极其卑劣，这就是丧失一切善法之因。如《佛子行》中所云："交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。"二是倘若我们不具清净心，经常观察上师的过失，则是丧失对上师三宝的敬信之因。因此我们应当恒时以清净心忆念上师的大恩大德，以增强并稳固我们的恭敬信心。三是倘若修行人不具精勤心，纵然曾修行生起明乐无念的觉受亦将荡然无存，故懈怠懒惰是丧失觉受之因。四是如果修行人身处散乱之中，奔忙于无义琐事，心思复杂，妄想纷飞，这就是丧失圣法之因，是故远离散乱，安住静处，如法行持才是增上圣法之因。五是若我们经常观察他人的过失而喜于说是道非，则为丧失清净道心之因，故当常修清净观，视山河大地等器世间为清净刹土、有情世间为佛和菩萨的化现。《札嘎山法》中亦云："平时应视自己为有过失的劣者，




视他人为圆具功德之贤者。”如思维自己无始以来流转轮回，心相续中积存着深厚的无明烦恼，故为一切过患之源，他人则是一切功德之主、圆满断证功德的如来，这样观修渐渐就能增上清净心。六是不具智慧唯以无明分别心抉择诸法之人，其盲目认识即是导致迷乱之因。是故我们应当急挥智慧利刃，以强力断除此六种过患之因而勤修妙法。

**不予六敌教授之六法：暇满人身不予温饱敌；发心利他不予小乘敌；心性宝珠不予迷乱敌；二资至宝不予今生敌；精华修法不予懈怠敌；敬信诚心不予邪见敌。**

为令我们珍贵的修行功德不落入无明怨敌毒手的六种教授：一是切莫将千百万劫中难得的暇满人身给予整日忙从于温饱琐事之怨敌。也就是说，我们在得到这样珍贵的人身时，应当对之倍加珍惜，精勤用功修行，不要仅以忙从温饱等琐事而空耗了人身。二是生为大乘佛子者即应以弘法利生为己任，精勤地发心利益他众，且应对此殊胜的发心倍加珍惜，千万不要给予小乘劣心怨敌的手中。也就是说，我们既已发起了菩提心，就应勇猛精进地迎难而上，不能再退堕小乘。《摄集经》云：“舍弃大乘菩提心而退堕小乘者，其过失已超胜破毁根本戒的过失。”三是我们通过闻思修行而认识的心性如意宝，应当倍加珍惜，千




万不要将此珍贵的心性宝珠给予迷乱的怨敌。也就是说，通过上师介绍直指心性的窍诀，自己如法依修后也真实地认识了觉性，倘若我们未能继续熏修，不经意地在迷乱中散失了这样珍贵的觉受就太可惜了。四应了知福慧二种资粮是我们取证佛果的唯一资本，因此千万不要将此如至宝一般的二种资粮给予今生贪求名闻利养的怨敌。五是我们在获得经续教义的精华时，应当倍加珍惜，精勤修法，千万不要将甚深法义信手给予懈怠之怨敌。六应了知对上师三宝生起敬信与诚心是非常难得的，故千万不要将此珍贵的敬信与诚心给予邪见的怨敌，也就是说，若以邪念来毁坏自己的信心是非常可惜的。

**恣意享受欲妙之六过：眼为色欺如蛾扑灯火；**
**耳为声欺如兽听琵琶；鼻为香欺如蜂嗅旃檀；**
**舌为味欺如鱼缚铁勾；身为触欺如象入淤泥；**
**意为法欺如骆驼失子。六识切莫恣意享外境。**

我们应当了知恣意享受欲妙而引生之六种过患：一应了知若眼识贪著外境之财色诸法，则一定会被外境所欺诱，如同飞蛾贪著灯光而扑向灯火般自取灭亡。二应了知若我们的耳识贪著妙音，则一定会被音声所欺诱，如同野兽酷爱静听琵琶之妙音，结果丧生于毒箭之下。三应了知若我们的鼻识贪著香气，则必定会被妙香所欺诱，如同蜜蜂追寻香气而飞往茂密的旃檀林中，不幸




迷失方向，最终被困死林中。四应了知若我们的舌识贪著妙味，则必定会被美味佳肴所欺诱，如同鱼儿贪著香饵，最终丧生于铁钩之上。五应了知若我们的身体贪触柔软乐境，则必定会受到美妙触觉的欺诱，如同大象贪享淤泥中那清凉柔软的触感，沉入淤泥不能自拔，最终困死在淤泥之中。六应了知我们的心若迷恋诸法，执著不舍，则必定会被法所欺诱，如同骆驼痛失爱子，以致肝肠寸断，最终丧身于迷恋爱子的痛苦之中。因此我等修行人切莫恣意贪享一切外境，应当依教修行，如法摄伏自之眼耳等六种根识，不随境转，时时以如梦如幻的方式而观修。



**违缘转为道用之六法：今生念起自内断贪执；出现病魔视为净罪障；逆境违缘视为劝行善；怨敌损害视为劝安忍；所现妄念明观为智慧；器情显现视为佛刹土。如是诸缘皆成菩提道。**

我们应了知并通达将一切违缘转为道用之六种殊胜法要：一应了知内心相续的贪执是修行的极大违缘，在对今生的财、色、名、食、睡的贪执之念生起之时，应当观寻贪执的根源并施以对治，从而自内心予以断除即是转为道用的窍诀。二应了知修行中出现的种种病魔是净除我们累世罪障的方便法，可因受苦而了业，如是视病魔为修行助缘而欢喜承受即是将违缘转为道用之窍诀。三是无论我们遇到何种逆境违缘，都不要








为之忧虑，应当视之为劝勉我们精进行持善法之方便，切莫因此而退失信心。四是在我们遭受怨敌的无端损害时，应当灭除嗔恚之心，逆来顺受，将外来的一切损害视为劝勉我们修习安忍波罗蜜多之方便。五是我们应将所显现的一切妄念明观为智慧的本体。阿底峡尊者也说过："纵然一日中生起一百个妄念，只要善于将之转为道用，就会呈现出一百种法身智慧。"故说明观妄念的本性是转为道用的窍诀。六是将器情世间的一切显现视为诸佛菩萨及其清净刹土，如是观修清净即为显现转为道用的窍诀。我们若能恒时如是观修，则一切违缘都将成为菩提正道之因。

**未知此理误解之六法：对于功德过患行取舍；对于六道轮回执高低；对于觉性本面执生灭；对于通彻智慧行断治；对于觉性之义欲修证；妄想他处寻求胜妙果。未懂高深义之自性故，浅慧凡夫追求世间法。**

未能了知此等甚深道理而引起的误解有六种：一是若人未能了知诸法平等一味的道理，则会导致着相取舍功德之过失。二是若我们未能了知诸法平等一味的道理，则于六道轮回中会执著有高低之别，认为三恶趣低、三善趣高而生起自相的执著。三是若我们未能了知诸法平等一味的道理，则于觉性本面亦会执著有生灭之相。四是若我们未能了知诸法平等一味的道理，则会将通




彻无碍的自然智慧执为所断法而励力施行对治，如是依修仍落入有执之戏论，离法性真如的无分别智慧尚有千里之遥。五是若我们未能了知诸法平等一味的道理，则认为本来的觉性是新生之有为法而欲修证，乃至此执未断除前，终不能证达本来之觉性。六是若我们未能了知诸法平等一味的道理，则不知自心是佛，反而于他处寻求胜妙之佛果，如是舍近求远，费时费力而难证菩提。凡是尚未懂得如是自性之甚深义理的浅慧凡夫必定会追求世间诸法而远离正法之捷径。



**诸修行者羞愧之六法：入佛门者造罪真羞愧；耽著词句不修真羞愧；立誓发心执我真羞愧；佛法世法混淆真羞愧；贪恋嗔恨争论真羞愧；诽谤正法与人真羞愧。如理断此羞愧者极罕。**

诸修行人应当生起大惭愧心之六法：一是已入佛门者倘若不务修行利生等正业，反而肆无忌惮地造诸罪业，则真应感到羞愧。“诸恶莫作，众善奉行”乃佛陀的遗教，如是背道而驰者岂有资格称为佛子？二是若修行人耽著词句而不受持法义，更不知如理修行，仅在浑浑噩噩中虚度光阴，则真应感到羞愧。三是我们在上师三宝面前已经立下誓愿，发心救护众生摆脱一切危难、困苦，做众生不请之友，但若顽固地执著我与我所，事事以个人利益为重，于己有利之事则一马当先，毫不客气地巧夺，不益于己之事却“慈悲”地“谦




让”他众，这样的形象修行者真应感到羞愧。四是我们应当明辨诸法，如理取舍，切莫混淆佛法与世间法，如果以佛法不离世法的高深见解做幌子来完成自己的私欲大业者，真应感到羞愧！五是我们皈依佛门成为佛子，就应该追随佛的足迹，学修佛的思想、言行，若对世间法贪恋不舍，于怨敌或道友嗔恨嫉妒而争论不休，则真应感到羞愧！六是若修行人非但不务修行正业，反而大肆诽谤正法与某些高僧大德，如是真应感到羞愧！当今末法时期，于五浊恶世中滚打、熏修的众生积累了深厚的无明陋习，沉陷泥沼而不觉秽恶，更不知出离，故真正能如理断除此等应深感羞愧之恶习者是极其罕见的。

**真实意义教言之六法：愦闹乃是魔业断散乱；福禄乃是违缘舍兴趣；名位乃是魔业处低位；边执乃是常断知法界；无要乃是呆坐寻窍诀；无觉受乃口禅调自续。如是而行成就妙功德。**

我们应当了知真实有意义的六种教言：一应身处寂静之地，善调自续，切莫与世人鬼混胡闹，因为一切愦闹都是生起魔业诸障之因，故当依教谨慎修行，断除一切散乱的行为。二应了知一切福禄都是产生违缘之因，虽然在世间中福禄是俗人梦寐以求的，它象征着权势、钱财、资具，但对修行人来说却是一种莫大的违缘。因追求福禄者必定会整日为此事而忙碌，如积财、护财、处理等




必定会令行者虚丧光阴，从而失去修法的机会，所以我们应当舍弃对福禄的贪执。三应了知世间的一切名誉、地位对于修行人来说都是一种障道的魔业，只要我们对世间人那些勾心斗角、争名夺利、权势欺人、挥霍无度等事例略作观察，并以因果至理来衡量，怎不令人胆战心惊，的确可以称为诱人堕落恶趣深渊的恐怖魔业。是故修行人应当恒时身处卑位，默默无闻地成办菩提道业。四应了知现空任何边执都是戏论之法，就算执如来藏为实有亦不出常断之邪见，都是中观理论的所破法，是故我们应当树立一切边戏都是空寂离戏的大法界之正见。五是我们在修行过程中必须依靠修行的要诀，若无要诀明示而如磐石般呆呆地禅坐，纵经百千万劫亦不会生起证悟的觉性智慧，是故初学者首先应当依止具有法相的上师，并在其跟前寻求修法的窍诀。六应了知若我们如理如法地修行，则修行的境界和觉受自然会日益增上，诸如削弱我执、增上智慧、调伏烦恼、清净相续等觉受不断地生起。倘若行者修而未生起觉受，则可推知他的修行已经成了一种口头禅，意即口中说得天花乱坠，实修却未令法入相续，故不能生起修行的觉受。因此我们应依教调伏自心相续，断除我执与我所执最为关要。若能如是行持者必将成就胜妙功德。



**了知分寸教授之六法：多次漂泊生死中阴故，**








今日获得坚地时已至；多次步入痛苦轮回故，
今趋大乐果位时已至；多次受舍生死五蕴故，
今获无变法身时已至；多次迷于无明暗中故，
今点智慧灯火时已至；多次为此四魔摧毁故，
今胜轮回之敌时已至；多次作为贪欲奴隶故，
今获永乐王位时已至。时间甚至已迟当思此。

为使具缘者了知并掌握修行的分寸而教授六种法要：一应了知我们无始以来漂泊于生死中阴的次数是难以计量的，而今获得暇满人身，值遇了圆满法相的善知识，应该是到了趋达生死坚地(佛地)的时际，故应努力向目的地进取。二应了知一切众生无始以来步入六道轮回所感受种种痛苦的次数是难以计量的，对此具有宿命通者不难了知，我们亦不例外，无始以来一直在苦难中循环不息，而今凭借上师三宝的慈悲垂念与自己久远以前所修积的福德因缘促成了修行正法的机会，这就意味着我们趋向成就、获得大乐果位的时际已到，对此毋庸置疑。三是我们无始以来在轮回苦海中浮沉不定，无数次地受取五蕴，又无数次地舍弃五蕴，这样生死循环的次数是难以计量的，如今幸遇善知识大力提拔，垂赐教诫，明示义理，这即说明我们获得无变法身——普贤如来果位的时际已到，因此事不宜迟，赶快用功修行。四是无始以来串习的我执与我所执令我们无数次地迷茫于无明黑暗之中，受业力的驱使，感




遭了无量的痛苦，而今幸遇善知识与正法，说明点燃智慧明灯遣除痴暗之时机已到。五是在我们无始以来受生于轮回的过程中，无数次地被四魔怨敌所摧毁，生死无定，其间所承受的惨痛也是难以计量的，而今幸遇正法，说明我们战胜轮回一切怨敌之时际已到。六是我们无始以来造业无数，经常身不由己地受着烦恼的驱使，无数次变成贪欲的奴隶，恣意妄行非理之事的次数是难以计量的，今已解脱这样的束缚，即意味着我们获得无苦永乐的王位(佛果)之时际已到。不但是时间已到，甚至显得此时机来得太迟，因为我们已是无尽轮回中的老众生了，故当思此而刻不容缓、努力地勇攀生命的巅峰。



**观察成为有义之六法：痛苦自性若未知大乐，**
**欲求安乐乃为大痛苦；贪嗔自性若未知等性，**
**取舍贪嗔乃为大过患；恶缘自性若未知助伴，**
**依他方便乃为大束缚；恶兆自性若未知吉祥，**
**成就亦成魔障与歧途；未以正法调伏自相续，**
**词句丰富反成鹦鹉语；任何善行若不具发心，**
**亦成声缘或随福德分。故具真实要点极关键。**

通过教理观察并抉择而成为修行真正有义之法有六种：一是虽然人生的痛苦多得无可言喻，但我们可以依上师的窍诀来了认痛苦是大乐智慧的本性，如果未能了达此理，且执著所断痛苦和所求安乐为自相实有，则如同在伤口上撒盐








般将增上苦受，因为一切痛苦均来源于执著。二应了知我们无始以来的无明业恼以串习力会不断增上贪嗔等烦恼，若依教了认其本性，则能现前等性智慧。如果未能了达此理而对贪嗔之境作取舍，在分别心的作用下，已落执著之网，此无疑将成无上修法的极大过患。纵然自己修行能力微弱，亦不具足胜观的智慧，但却可以依靠上师的窍诀来认识贪嗔的自性，了认其本体为等性智慧，即是寂灭贪嗔和摄受智慧的最胜窍诀。三应了知在修行的过程中虽然会遭受种种恶缘，但也不必为之苦恼，应当欢喜纳受违缘，视之为增上我们修行的助伴，如果未能了知一切恶缘是增上修行的助伴，而欲依种种方便来将之遣除，则将成为修行中的最大束缚。四应了知一切恶兆的自性是吉祥，如果未能了知恶兆的本性是吉祥征兆而生起自相的执著，那么就算现前成就悉地的征相亦会变成魔障与歧途。比如我们在修法中显现了成就悉地的征兆，然因不认识这种祥兆反而执著为恶兆，以此实有执著成就相也会变成魔障歧途。同样的道理，当我们在日常生活中遇到一些恶兆时，切莫生起实执，应视为梦幻的境界，如是则能将一切恶兆转为祥兆。五应了知倘若未以正法来调伏自心相续，就算具有令人拍案叫绝的口才，其丰富优美的词句反而会成鹦鹉学舌之语，毫无意义。所以我们应当常念人生无常、轮回痛




苦而精进依法实修，调伏内心相续。六应了知无论我们行持任何善法之前，必须要具有发菩提心这一大殊胜，倘若不以菩提心摄持，则一切善业无不成为声缘二乘的善根或是世间一般随福德分之善根，终不能成为大乘不共的随解脱分的殊胜善根。是故我等修行人努力具足此等真实要点是极其关键的。

诸修行人自然之六法：依止静处自然增善法；
赞叹他人自然起信心；调伏自续自然增善妙；
积累七财自然遣贫穷；功德增上自成佛子嗣；
护佑众生自持佛子行。如此行持之士极鲜少。

诸修行人自然能成善根之法有六种：一是我们若依于人迹罕至的寂静处，远离一切愦闹散乱而专心闻思修行，则将如上弦月般自然增上身口意的一切善法功德。二是如果我们经常口出妙音，随喜赞叹他人的种种功德，那么自己对上师三宝、道友以及三门善法自然能生起信心。三是我们若能依教调伏自心相续，如法行持，则自然能增上智慧等有漏无漏的善法功德。四是我们若能夜以继日地积累圣者七财（信、戒、惭、愧、闻、施、慧），则将自然遣除贫穷，增上无尽的福报，令自己受用圆满无缺。五是我们若能不断增上一切善法功德，则自然将成为佛子，也即是佛陀的子嗣，最终成就佛的果位，荷担如来家业。六是我们若能以大悲心护佑众生，令众生出离痛苦的深渊，不辞




劳苦地弘法利生，做随缘教化等事业，则自然行持了大乘佛子的殊胜行为。然于当今末法时期能如此行持之人却是极其鲜少的。

依六重要生起欢喜心：深深生起敬信困难故，
精勤改变自心极重要；妄念现为助伴困难故，
生何忆念解脱极重要；器情现为净刹困难故，
了知如梦如幻极重要；证悟解脱同时困难故，
励力精勤观修极重要；直接利益他众困难故，
修学发愿发心极重要；内心无有贪执困难故，
渐渐知足少欲极重要。修学此义速得殊胜果。

修行人可依六种重要窍诀来生起欢喜心：一是现处末法时期的众生于内心深处真实生起对上师三宝的恭敬信心和对因果无误的信解极其困难，因为我们诞生以前经过胎障的迷惑，在成长的过程中自心相续又受到世间八法的严重染污，如是饱经恶习熏染的心对人事万物的执著恰恰违逆因果正理，总是颠倒执取，以苦为乐，是故我们应当精勤依教改变自心恶习，树立正确知见是极其重要的。二是众生无始以来的邪恶知见和五毒烦恼非常坚固，要想将一切分别妄念转现为修行的助伴，除上根利智者以外，普通行者很难成办，故于平时需要养成一个良好的习惯，即无论生起任何念头都要认知彼为自然解脱的本性，因为真正以理观察时，除智慧的妙用力以外，内外遍寻不得意念的自体，于此数数串习熏修是极




其重要的。三应了知一切器情世间皆为诸佛菩萨与清净刹土的本性，然因我们生生世世流转轮回，熏染了强烈的执著心，福薄障重而难以真实现见，故应依靠经论教理了知诸法如梦如幻、本体清净之性，如实观修极其重要。四应了知浊世众生根器愚钝，业障深重，通过修行而同时获得证悟与解脱是非常困难的，只有教法处于果期时，众生根器非常锐利，即便是佛陀片言只语、少许法义一经耳根，立即证果，且在证悟的同时获得解脱。而今处于佛法教期，除乘愿再来的利根利智者外，我辈凡夫纵闻千经万论亦难证果。是故我们入密咒金刚乘的甚深捷道，通过上师直指心性等窍诀励力精勤地如法观修，以期不久的将来获得证悟与解脱是极其重要的。五应了知不具实修实证之功德者欲直接利益他众极为困难，是故对于我们来说精勤修学三藏教义、广发大菩提心愿是极其重要的。阿底峡尊者也说："不具神通，亦未真实成熟利他心之前，利生事业很难直接成办，但我们应当常发善心，从而精勤地闻思修行。"六应了知我们生为凡夫俗子，要想内心不为贪欲等烦恼执著所缚是很困难的，全知麦彭仁波切曾说："见道菩萨才能断除现行的烦恼障，而俱生烦恼要到七地才能断尽。"可见，七地以下的圣者菩萨尚有细微的烦恼未断，何况我辈凡夫？为了削弱或渐除无始以来的贪执心，我们应




当精进修学知足少欲的高尚风范，这一点是极其重要的。若能修学此等教义，必定速得殊胜的解脱果。

**行法远见断定之六法：上之远见断定正见量；**
**下之远见了知所行时；彼之远见知境现如幻；**
**此之远见舍弃二取执；外之远见闻思无偏袒；**
**内之远见调伏心五毒。如是而行击败轮回军。**

断定修行正法之六种远见：一是通过闻思经续论典及上师直指心要的窍诀，若生起等净无二的最上远见，则可以断定其为正见之量。也就是说我们首先要依靠各种方便来抉择无上正见，复次依见行持才不会错路。二是修行应该从浅入深，从低到高，如同登上高楼的阶梯，当依次第逐一修行，不可疏漏。以戒法为例，内心应生起无上的见解并受持外之威仪诸行，首先唯依别解脱戒（小乘戒）等共同行为，取舍善恶因果细致入微，如是逐步上进，待修行达到无上乘相应的境界时方可任运行持无上密法的不共行为，如圆满次第中依她身方便道或大圆满中的二十一种行为等等，这主要根据自己的内证境界而了知并决定自己所行的时间，何时应作共同行为，何时应作不共同行为，也就是说下之远见是指了知自己应作共不共行为的时间。三应了知彼等一切外行之远见是要了知一切境现如梦如幻，任何行为都无自相实有，当以如梦幻般的境界摄持而行。四应了知




此等内观之远见是通过如梦如幻的观修来彻底舍弃能所二取的执著为根本目的。五是若欲达到上述四种远见的极限，则需要一定的条件，那就是外之远见——依止上师广闻博学一切显密教典，如宁玛派所安立的九乘法门等。唯有依靠无偏的闻思才能融会贯通教义精华，以便了了分明地无误修行，如是即可契证诸乘之精要极限。六是通过闻思修行，逐渐调伏五毒烦恼，令心清净无染，回归本然，此乃内之远见。若能如是行持者，必定迅速击败轮回的一切魔军。

**不能实现奢望之六法：未调自续奢望调他心；**
**耽著字面奢望悟实相；有缘观修奢望净烦恼；**
**依边执法奢望获解脱；不行善法奢望得善趣；**
**不断恶业奢望离恶趣。如是奢望之人欺自己。**



仅仅抱着一分奢望而不能实现之法有六种：一是若人从来不对内调伏自己的心相续、息灭贪嗔等烦恼，却一味奢望调伏他人的分别恶心，当知这是根本不可能实现的事情。我认为欲严格要求别人者，首先更应严格要求自己，这样才具有带动的能力。二是若修行人仅仅耽著经论的字面，不依文解义、领纳于心，却奢望证悟诸法实相，当知这不契实际的愿望是根本不能实现的，因为只有如法实修才能如实证悟。三是心有缘相、实执而观修之人，奢望破除我执、清净烦恼亦是不可能实现的。因为净除烦恼的唯一对治法是




破除实执的无缘智慧。四是依有无等边执法而修持之人奢望从中获得解脱亦不可能实现，因为解脱是建立在远离边执戏论基础之上的。五应了知三门从不行持十种善法之人，若奢望获得人天善趣的福乐也是根本不可能实现的。因为佛经中已明确指出：奉行十善业者才有资格生人天善趣享受种种安乐。六应了知不断除恶业亦不行持善法者，奢望从恶趣中获得解脱也不可能实现。因为轮回中，因果无欺而存在，毫厘不爽，行十不善业者必堕三途，感召种种苦受。如是不切实际地寄于奢望之人只能是自己欺骗自己而已。

未觉丧失正念之六法：人生以五毒惑而虚度，
将堕恶趣自尚未发觉；误入夫妻子孙束缚网，
将沉苦海自尚未发觉；贪亲嗔敌偏袒而度日，
已造恶业自尚未发觉；三门所作所为未断前，
希求安住心性失正念；今生世间琐事未断前，
希求入解脱道失正念；贪执空见词句失境界，
希求证相暖相失正念。未觉丧失正念人太多！

自己尚未察觉就已丧失正念之六法：一应了知人生难得且寿命又极其短暂，然世俗中人不明因果，大多数都以五毒烦恼造业而虚度人生，以此深重的罪业即将堕落恶趣，他们自己却尚未发觉。二是迷失自我者，一旦误入夫妻及子孙后代这一束缚的网罟之中，便整日为衣食及生儿育女等繁琐之事而忙碌奔波，不但饱尝了人生的辛酸




苦辣，而且新积了无量的罪业，为此即将沉溺更深更险的苦海，然而他自己却未发觉。三是现今社会诸人大多贪爱自方亲友，嗔恚他方怨敌，唯以偏袒邪执而度日，依此已经造作了数以万计的恶业，他们自己尚未发觉，仍然执迷不悟地继续造业，实在可悲！四应了知修行人尚未断除身口意三门的庸俗作为之前若希求安住于心之本性中，则是一种丧失正念的妄想。欲真实安住于心性光明的境界者，在具有无上正见的基础上应当断除身体的种种行为、口中的言词、意识的分别等一切勤作。五应了知凡欲趋入解脱道者，首先必须断除世间的杂乱琐事，如果在未断世间琐事之前而希求趋入解脱道者，则也是丧失正念的一种痴心妄想。六是以无明贪执偏空见解及如糠秕般的词句，并且散失修证的真实境界者，若希求获得修行的证相和加持的暖相等，亦是丧失正念的一种妄相。如今末法时期未能如是察觉便已丧失正念，而且还自以为是之人实在太多！



**自他共同需要之六法：思维轮回痛苦心向法；**
**恒修敬信调伏自相续；积善灭罪净除自他障；**
**以善发心成办自他利；灌顶教言令自他行善；**
**精进实修摧自他迷乱。**

我们应了知自他共同需要之六种法：一应经常思维三界六道轮回的种种痛苦，上至天界下至地狱，其中痛苦虽有轻重差殊，但毕竟终归极苦，






无一幸免。经云："六道升沉，四生出没，人间八苦，天上五衰，旁生愚啖，修罗嗔妒，饿鬼饥渴，地狱寒热。"思维此等必定要感受的痛苦，真实令人胆战心惊、毛骨悚然，所以我们应如避火坑般一心趋向正法精进修行，以资彻底解脱生死轮回。二是为能获得殊胜的加持，也为了生起修行功德，我们应当恒时修习对上师三宝的恭敬与信心，依教调伏自心相续，这样自己的修行才能如愿以偿。三应了知欲获无上菩提者皆当精勤修积一切善法，励力灭除三门的一切罪业，平等地断除自他修行的诸般障碍，如是即可为顺利成就自他一切善法功德而奠定稳固的基础。四是作为大乘行者，我们应精进不懈地以贤善发心成办自己和他众的一切利益。法王如意宝曾于《胜利道歌·天鼓妙音》中明确地指出："若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。"所以只有利他才能达到真实的自利，如是才能趋达究竟菩提。五是如果自己具足一定的修证功德和度化众生的能力，则应通过举行灌顶和传授教言的方式来令自己和他人行持饶益众生的一切善法。六是既然我们已发心修行，且欲作众生菩提道中的不请之友，荷担如来家业，就一定要痛下决心，一定要精进实修佛法，念念谨慎，善调自续，这样才能摧毁自己和他众的无明烦恼和迷乱习气。

**详说关键要诀之六法：今生来世断恶极关要；**










**行为不杂庸俗极关要；细心取舍因果极关要；**
**智慧大悲双运极关要；方便欲妙道用极关要；**
**证悟法性得果极关要。谁具此等乃大瑜伽士。**

详细说明修行中最为关键之六种要诀：一应了知修行人励力断除今生与来世的一切恶业极其关要。具体说来即是今生我们应当力断有损于众生的一切恶行，进而发愿，愿我们于未来世中永远不要变成造恶业之人，生生世世不离正法光明。二应了知凡夫的行为很容易受外缘的影响而改变，所以我们首先应当为自己的修行安置第一道防线，即断绝与见行不正之庸俗人的交际往来，衣食住行等亦不与他们混杂。我们虽然身处于五浊恶世，但应努力让自己具足如莲花般出淤泥而不受染着之品性，如是极其关要。三是我们应以因果作为自己修行的准则，上至监院方丈，下至普通僧人、居士都应细心取舍因果，如理行持不相背离是极其关要的。四是我们在修行过程中所行不能偏袒一方，应以观修无我空性的智慧与救拔众生离苦得乐的大悲心双运而行持。也就是说智慧与悲心相互印持、不相脱离是极其关要的。如果修行人以观空为主，对众生不具丝毫大悲心，或根本不具甚深空性的智慧，仅对于自己有利的个别众生有悲心，未能遍及一切众生，此等相对来说均非真实正道。五是当我们在享受欲妙之时，应依各种方便窍诀来将之转为道用，诸




如如梦如幻之观修、众会大修、会供等，如是享受妙用是极其关要的。六是当我们证悟诸法本性之时，应再接再厉，于百尺竿头更进一步——获证究竟之佛果，在此之前精进不懈是极其关要的。谁能具足此等关要即为殊胜的大瑜伽士。

**无散转为道用之六法：初学者当无散而修行；**
**修禅者当不散住法性；修习者当不散心境智；**
**得境界时无散与散者；稳固究竟散境现法性；**
**法尽之时超离言诠境。力求趋至如此之修量。**

我们应当了知令心无散乱而能将内外诸法转为道用之六种法要：一是初学者不可往诣容易引起散乱的愦闹都市，因为在这样的地方难以收摄身心，容易随境而转，故应安住静处，身心稳重而无散乱地精进修行。二是喜于修习禅定之人应当心不散乱，如法安住法性的境界之中。三是除修禅定以外的其余修习亦当心不散乱，一缘专注，不离了认诸境本性的智慧而印持。四是当我们通过如法的修行而获得真实的修证境界时，既无散乱之心，亦无散乱之人，因散乱心的本体亦是觉性智慧，故都是一味大平等性的光明境界。五应了知在我们的这种修证境界获得稳固、究竟之时，内外一切散乱诸境皆会呈现为法界本性。六应了知当我们的修证到达法性尽地之时，则轮涅所摄的一切法都将现为超离言说诠释之不可思议的一味境界。我等修行人应当力求趋达如此




修量的极限。

观察极易错乱之六法:信解厌离心情不安乐,
与因恶缘不喜易错乱;深深生起无量敬信心,
彼与口头虚伪之信心,短期而观相互易错乱;
内心断绝亲友之牵连,彼与薄情寡义易错乱;
本尊赐予殊胜之成就,彼与魔缘幻变易错乱;
悲心引导一切诸众生,彼与形象利他易错乱;
处于光明法性境界中,彼与落入单空易错乱。

我们通过理智观察可得知极易错乱之六种法:一是有的人因往昔的善缘力而于因果、三宝能生起一定的信解,对三有轮回亦能生起极大的厌离心,从而导致心情不甚安乐,郁郁寡欢;另一种人却是因某种恶缘力的打击而不生欢喜,诸如遭受怨敌的危害,或父母死亡、疾病缠身、事业惨败等,这两种不欢喜从本质上有极大差别,但在未作观察时却很容易被人理解错乱。尽管这两种情况都有可能使人发心遁入佛门,乃至出家修行,但前者一般都能稳固,后者却不一定稳固,对此摄受徒众之善知识应当善加分析。二是有者因往昔的善根力而于内心深处真实生起了对上师三宝无量的恭敬与信心;另一种人口是心非,心怀某种目的而于口头上虚伪地言说自己对上师三宝有如何如何的信心,内在却没有丝毫信心。这两种信心从短期来观察虽然难辨真伪而易于错乱,但若长期仔细观察就会发现二者有天壤之




别，为此上师选择弟子时，对口头上的信心和内心深处的信心应当善加分析取舍。三是有者深知眷恋父母亲友是修行的极大违缘，互相牵肠挂肚痛苦不堪，故淡薄交际，不与亲朋往来，于内心深处断绝一切亲友之牵连；有者本来人格低劣，薄情寡义，一切好事都只顾自己，从不顾念和关心父母亲友，亦不与之往来，最后由于个人的私欲等原因断绝关系，这两种情况亦容易被错乱，我们应当善加分析。四是有者在修行的过程中，因自己的信心和精进心得到了本尊垂赐的悉地和殊胜成就；另一者不具足正见，盲修瞎炼而招来了魔鬼因缘幻变的本尊，受赐的是邪恶的教言和悉地等，这两种成就相也很容易错乱，故当树立正确知见善加分析。五是有者因具有强烈的大悲心，故发起引导一切众生离苦得乐的菩提心；另一者却居心叵测，于形象上利益他众，以期达到自己追名求利的目的，这两种利他行也易于错乱，智者当善加分析。六是有的修行人依教通过实修实证后，真正安住于光明法性的智慧境界中；另一种人耽著心所境界，早已落于单空之中，却自以为现见了光明智慧境界，这两种境界亦容易错乱，行者当善加分析。



观察彼等本质之六法：厌离不乐值遇三宝清，
恶缘不乐遇境皆不喜；深深生起敬信身心变，
口头信心面部不改色；断绝牵连了知无所需，








**薄情寡义暂时离亲属；赐胜悉地数数生喜受，**
**遭魔违缘恐惧蒙自心；悲心利众无有私欲心，**
**八法利他贪求自利养；法性境界诸根明又清，**
**空落愕然如笼罩黑暗。是故辨别真伪极关键。**

观察前文所述之彼等本质差别有六法：一应分析两种出离心的差别，前者因为对轮回深生厌离心而致情绪低落，心生不喜，待值遇上师三宝后立即会有大转机，能以大欢喜心依止圣福田而不愿舍离；后者因某种恶缘而致心不喜乐，纵遇上师三宝这一大福田，也只是走投无路般地草率出家，仍然难以生起欢喜，甚至坐立难安，心情根本不会稳定，一旦违缘遣除便后悔不迭，疾思还俗。二应分析两种信心的差别，前者从内心深处对上师三宝生起恭敬与信心，无论身体的行为还是心意的境界必定都会愈转愈善妙，如行为如法、心意调柔等；后者口头虚言信心，仅依他的表面行为来推测也不难了知意乐，就算他说得口沫横飞，其面部都不会呈现任何贤善的起色，的确是江山易改，本性难移，心境就更不用说了。三应分析两种断绝关系的差别，前者深知对亲友的眷恋很不利于修行，为能无杂念地专意修行，故断绝一切亲友的牵连，同时要了知一切亲友于己解脱生死之正道中无所需求，亦是障碍解脱之因，并且自己一心修行才是对亲友的最大利益，故应独自往诣静处修行。后者因人格卑劣而厌倦对亲




友的负担，当自己衣食丰足之时，不愿报答父母的生养大恩，自私自利、薄情寡义，乃至暂时性地避离父母亲友；当他在缺衣少食、事业失败之时，又会回来割取父母省吃俭用而积蓄的少许财物。四应分析两种悉地的差别，前者若真正得诸佛菩萨赐予殊胜悉地和加持，则于自己的内心会禁不住数数欢喜，且出离心、大悲心、菩提心、智慧等会愈来愈增上，法喜会油然而生；后者遭魔所赐的加持与成就悉地，在这种违缘的驱使下，莫名其妙地会产生一种恐惧的意识状态，从而迷蒙自心的明清，渐渐地丧失出离心、大悲心等，一切所作亦将转成魔业。如果我们在修行的过程中出现这种不良状况，则应立即祈祷上师莲花生大士加持遣除一切违缘。五应分析悲心利众与形象利众的差别，前者真正唯以大悲心利益众生，无有私欲，一切行为无不是以利他为等起；后者心术不正，为了自己在世间八法上有所成就，不得不在形象上相似地利益他众。六应分析两种境界的差别，前者真正安住于明乐无念的法性境界中，于自己的眼耳等诸根自然都会愈来愈增上明清。无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说："出入定中亦有现分与空分之别，现分为出定，空分为入定。"这种现分境界在根识面前是无执而明清的，如同圣者看外境，虽了了分明，却无毫许执著，出定入定一味平等。后者安住的是无记、空落、愣




然的境界，自心被一片黑暗笼罩而处于一种迷念之中。是故我们应通过闻思、祈祷上师等方法增上定解与智慧，无误辨别此等真伪是极为关键的。

**一者即可窍诀之六法：一生即可今断诸牵连；**
**一资即可上师视为佛；一事即可上师修为佛；**
**一戒即可断除非法事；一悟即可动念认法性；**
**一修即可护持彼境界。听取此言速成大乐果。**

我们应当了知于一法中能含摄一切修要窍诀之六法：一应了知一生中最巧妙的修行是断除自己对今世的诸般牵连与挂碍，即万缘放下，一心修行，这样必定能令修者速得成就。二应了知所有的资粮都可以归摄在一项资粮之中，也就是说只要成办这一种资粮，即可圆满修积一切资粮，那就是将自己内心依止的上师视为佛陀而恭敬顶戴，虔诚专意地祈祷。三应了知我们若能成办一件关键的事情，则等同圆满成办了一切事情，那就是将自己的根本上师观修为佛陀，特别是在观修上师瑜伽时，一定要观修上师与佛无别。四应了知我们若能守持重要的一条戒律，即可圆满受持一切戒律，这条戒律就是断除自己身口意三门的一切非法之事，如是就受持了清净的戒行。五应了知我们若能证悟一法，即可圆满证悟一切法，那就是将自己的起心动念都了认为法性而如实安住。六应了知我们若能修持一法，即








可圆满修持一切法，那就是毫不散乱地护持前所认识的真如本性之境界，不令散失。凡是能听取此等教言之修行人，必定速得大乐果位。

**甚深要诀教授之六法：欲得法利心依有利法；**
**欲调自续自劝自修法；欲获法身认识顿现念；**
**欲护觉受无散观心性；欲断动念舍弃风心法；**
**欲趋究竟不改住本性。此乃最深精华之教言。**

甚深修要窍诀之六种教授：一欲获得法利之人，首先自己的心必须要依于具有利益之正法，并且是契合自己根基之法。因为众生根器有千差、佛之法门有万别，而且都是顺应众生根基而安立乘门的。二欲调自心相续之人，应经常以理智来劝诫自己精勤修法，切莫懈怠懒惰。佛陀曾经这样说过："自己是自己的依怙。"三欲获得法身果位之人，应当依靠上师所介绍的窍诀来认识自心顿时现起的种种分别念之本性。四若我们欲护持自己通过修行所生起的觉受，则心无散乱一缘安住，时时内观已认知之心性即可。五若我们欲断除自己的起心动念，则应舍弃风心运行等勤作修法。六若我们欲自己的修证境界趋达究竟之本地(佛地)，则自心不加改造而安住本性即可，因为我们的错误概念已被清除，能现见自己及一切事物的真实面貌——究竟实相。此等乃为最深精华之教言。

**内外缘起窍诀之六法：若生信心抛弃世间事；**










若得加持生起卑微想；若具发心所作皆利他；
若断贪执平息世八法；若证胜义自然无二取；
若督促己恒时勤行善。具此相士趋至三有岸。

我们应当了知内证而外现之六种缘起窍诀：一是若人于上师三宝真正生起了无伪的信心，则一定会抛弃世间八法等一切琐事。反之，整日忙碌于世间法者，肯定不具足对上师三宝的信心。二是若我们已经获得了诸佛菩萨与上师的意传加持，则自然能息灭自己的傲慢心，一切行为恒时谦卑、为人和善，也就是说内心对自己总会生起一种卑微之想，经常轻视自己、看重他人，如断角的牦牛般毫无我慢之心。三是若我们已具足殊胜的发心，则自己外现的一切所作所为皆会以利他为等起。反之，自私自利者肯定不具殊胜发心。四应了知若已断除了贪欲执著之人，则自然能平息称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐世间八法的贪执心，五应了知若我们已是证得胜义谛之人，则于外现诸法自然不会生起能所二取之执著。若修行人于能所二取固执不舍，则可以肯定他未证达胜义谛之本性。六应了知若我们能经常督促自己，则恒时都能勤行善法。具足此等证相之士夫定能速疾趋达三有轮回之解脱彼岸。

大圆满金刚句之六法：基大圆满即抉择心性；
道大圆满实修边解脱；果大圆满希忧至尽地；
境大圆满无有境心执；心大圆满妄念现助伴；








**义大圆满动念自消失。谁知此理即是瑜伽王。**

我们应当了知大圆满金刚句之六法：一应了知所谓的基大圆满，即是依靠上师的窍诀来抉择心性本体。二应了知所谓的道大圆满，即是实修边解脱之法门，如依上师明示窍诀所抉择的见解而次第修持，一步步断除边执戏论。三应了知所谓的果大圆满，即是我们的修证达到极限，希忧一味地趋至于灭尽地。四应了知所谓的境大圆满，即是无有外境与内心的分别执著，本来心境一味一体故。五应了知所谓的心大圆满，即是一切分别妄念皆现为修道的助伴，因为我们本身没有什么值得分别的，那么又有什么好执著的呢？六应了知所谓的义大圆满，即是一切动念自然消失，因为我们在本初之时，无有念与无念之别，动念随因缘所生，且缘生缘灭，待了达心之本性后，一切动念便如云消于虚空般无影无踪。谁能了知此理即是大瑜伽王。

**生起确信所现之六相：中阴自灭如贤护送者；**
**罪障自净如宝珠自清；觉受自现如酒糟发酵；**
**大乐自起如同饮醇酒；心性自得如蜂粘花粉；**
**加持自获如庄稼丰收。现此相时乃大瑜伽士。**

对大圆满的境界生起确信所现之六种征相：一是当我们获得大圆满的确信时，则自然能灭尽中阴的迷乱显现，即如旅行者幸遇了一位贤善的护送者一样，必定毫无迷失地直达彼岸。二是当










我们获得大圆满的确信后，则自己无始时来所造的一切罪障都能自然清净，即如宝珠的本性——自然清澈透明而无丝毫染着。三是当我们获得大圆满的确信以后，则自然能呈现出明乐无念的觉受，即如酒糟发酵后自然能喷出股股香甜的气味。四是当我们获得大圆满的确信以后，则大乐智慧能自然现起，如同饮用醇酒般安享大乐无为的境界。五是当我们获得大圆满的确信以后，则无需任何勤作，自然能获得心之本性的证悟，如同蜜蜂在花丛中穿行，自然会粘得花粉一样。六是当我们获得大圆满的确信以后，则自然能获得一切传承上师的意传加持，如同庄稼丰收后，农夫们自然能安享欢乐与幸福。显现此等征相之人乃为大圆满的真正瑜伽士。



**诸修行者不近之六法：供养亲友不趋近二资；**
**闲时修法不趋近悉地；行善除障不趋近佛果；**
**杂言诵经不趋近威力；具德傲慢不趋近证悟；**
**搞世间法不趋近佛法。未染此六不近极重要。**

诸修行人应当了知不能接近成就和悉地之六法：一是我们若将自己的财富用来供养亲戚朋友，由于他们不是福田的缘故，所以对他们大兴供养却不能趋近福慧二种资粮。二是我们若对修法不能持之以恒，在公务繁忙之时就将修法一事抛之脑后，到闲暇之时方事修法，这样时修时不修，则不能趋近成就的悉地，只有持之以恒地精








进修法才能获得理想的成就和悉地。三是无论我们行持任何一种善法，皆应具足贤善而广大的发心，即所行要以一切众生的利益为出发点，如果仅为断除自己的障碍而行持善法，则不能趋近圆满的佛果。四是我们不论念诵经典还是共修都应当断除闲言碎语等无稽之谈，最好以禁语的方式来念修，如是方能增上无量功德的效力，若以杂言诵经、笑语共修、三门放逸而不谨慎等则不能趋近诵经的威慑力。修行人若具足语言威力，那么他念诵咒语必将产生极大的加持力，咒音一经众生之耳，有形或无形都会得到利益。五是当我们通过修行或某种善事而令心相续具足少许功德之时，倘若以此不能增上自己修行的心境，如观修梦幻反而滋生傲慢者，则不能趋近证悟之无上功德。六应了知作为修行人，如果整日大搞世间八法，则根本不能趋近出世间之解脱正法，因为世间法与佛法是完全相左的。我们明了上述教理后，令自己不染着此等不趋近正道之患是极其重要的。



**危险极大教诲之六法：交往野蛮之人危险大；**
**以法结缘恶人危险大；无有对治受戒危险大；**
**未曾闻思而修危险大；破誓言者修密危险大；**
**商主赴海取宝危险大。细察此大危险极关键。**

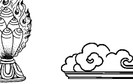
我们应当了知修行过程中危险性最大的六种教诲：一是如果我们不善加观察而感情用事、








盲目地交往一些野蛮的恶人，则危险性之大是难以估量的。因为在与野蛮人交往的过程中，他们稍微有点不满足的时候，就会到处谗言诽谤，甚至暗中加害于你，故当远离这种恶人，不予交往。二是若以佛法来结缘于这些恶人，亦有很大的危险性。倘若上师不善加观察就大事灌顶，则秉性恶劣之人极易混杂其中，这种恶劣之徒根本不会在乎上师及所赐授之灌顶的殊胜与可贵，非但不知报恩，反而还会恩将仇报，大肆诽谤，以致造下无量无边的罪业，因此以法结缘恶劣者危险性很大。三是修行人若无毅力亦无对治心，在这种情况下就匆匆忙忙地受持三坛大戒是极其危险的，因为他们没有树立稳固的正确知见，亦不具足惭愧心，匆忙受戒，又会起烦恼而快速破戒，且因不知教理或性格卑劣而不行忏悔，如是将会堕落恶趣深渊感受无量痛苦。四是未曾经历闻思阶段的修行人未能树立正见，亦未开启智慧，如是什么都不懂就盲修瞎炼，极易导致走火入魔等危险。我们在修行旅途中耳闻目睹的很多事例亦能充分证明这些盲修瞎炼的危害性。《札嘎山法》中这样说过：若未筑成稳固的正见基础就忙修甚深法要者，如同在冰地上修建高楼般极其危险。五应了知破毁密乘誓言之人实修密法，结果使他自己只能成为魔的眷属，危险性之大，堕入金刚地狱不说，且难再获正法光明。六是商主往赴大海

中取宝的危险性也很大，我们都知道海中有很多大得能吞下船只的摩竭鱼，有可怕的飓风狂澜，有专吃人的鲸鱼、嘎巴和西西玛等大鳖鱼，还有海盗及海神等作障，因此很多不具智慧又缺福德的商主总是有去无回，趋向解脱宝洲的修行人亦复如是。我们详细观察此等具大危险性之事而警策自己提持正念精进闻思修是极其关键的。

**实际修行教言之六法：一切所现本面自清住；**
**一切明觉自然自净住；一切动念无有踪迹住；**
**无别解脱逸然本解脱；观解脱者轮涅皆成空；**
**灭除二取趋至实相基。若知此理精通胜乘义。**

实际修行之六种教言：一应了知我们若能直观所现诸法的本面，则会发现其本体无须改造，且自然明清而住，因为法界的本性无始以来从未发生任何变异。二应了知一切明清的觉受也是自然清净而安住的，在我们获得如是觉受时，身心皆已获得自在，既没有什么需要改造的，也没有什么值得修持的。三应了知我们若通过每一个细致的环节来观察一切分别动念，则会发现其本性是没有任何来去的踪迹而本然安住的。四应了知无别解脱的心性是逸然、明然、本来解脱的，佛陀在第三转法轮中讲到："我们没有什么要了知，没有什么要克服，没有什么要获得，也没有什么要修行的。"五应了知若观如是解脱者，则轮涅所摄的一切诸法皆成大空离戏的本体。六应了知当




我们最后灭除能所二取之时，就已直接趋至了实相之本基。若我们能了知此等义理，则可精通胜乘之真实义。

**以绝非是区分之六法：求名福德绝非好上师；**
**过执财物绝非好行者；着重世法绝非好僧人；**
**偏执我见非好瑜伽士；次第经劫绝非好密宗；**
**堕入偏袒非好大圆满。当知普通平等广大义。**

我们应当学会区分六种绝非之法：一是修行人若整日贪求名利，以行为上的一些表相福德来遮蔽信士眼目，以期达到自己名利双收之目的，那么这种人绝对不是好上师，因为他们根本不具足经论中所说的上师法相。《札嘎山法》中说："欲令自己变成真正的好修行人或好上师，则必须根除对今世的贪执，从而精勤修积来世的善法资粮。"二是修行人应知足少欲，若过于贪执自己的财物，则绝对不是好修行人。《札嘎山法》中说："若行者能将自己的一切财物视若牛粪般毫无执著，则是好的修行人。"三是如果修行人着重忙于世间法，诸如应酬客人、修建寺院、搞经忏、经商贸易等事，则于修法必定就会放逸懒散，这种人绝对不是好僧人。四是修有所证的瑜伽士应该具足大清净、大平等的见解，自称为瑜伽士却偏执我见者，绝对不是好瑜伽士。五应了知无上密咒金刚乘中本来具有殊胜捷径的修行要诀，可令行者即生成就，然若自己随学的宗派教法需如显教




那样次第历经三大阿僧祇劫才能成就的话，则说明此宗派绝非好密宗。六应了知觉性本体是清净、平等而超离一切边执束缚的，如果修行人经过实修后反而堕入某一空分或明分之偏袒执著中，则说明彼所修之法绝非好的大圆满。是故作为修行人，我们应当普遍平等地了达此诸广大教义。

**安住法性义中之六法：所取莫以五根为依处；**
**能取莫以散收而改造；明乐无执莫随分别念；**
**自然悠然莫著戏论衣；法性逸然莫入执著笼；**
**全解脱心莫被想网缚。谁知此理趋近真实义。**

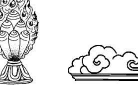
我们应当了知安住法性义中之六种窍诀：一应了知当我们安住法性之中时，心识切莫以五根为依处执取诸法，否则便不能安住法性真实义，仅仅只称得上是根识的安住。二应了知当能取之心本然安住时，切莫以散收而改造，如心时而外散，时而内收，这完全是出于意识形态的一种改造，绝非真实的安住法性。三应了知当我们证达明乐无执的境界时，自心切莫跟随分别动念而转，应本然安住。四应了知法性是自然悠然的本体，故在安住法性义时切莫为之着上戏论的衣服，而应赤裸本住。五应了知法性是逸然明然的本体，故于安住法性义之时切莫误入执著的牢笼。六应了知诸法全都是解脱之本性，故安住法性义时，自心切莫被异想、动念的网罟所缚。谁能




了知此理则能趋近法性真实义。

未懂大乘法义之六法:于诸本是佛子之众生,
轻蔑之人未懂大乘义;于诸本是劝善恩乞丐,
悭吝之人未懂大乘义;于诸本是安忍对境敌,
嗔恨之人未懂大乘义;于本遣过教言之恶语,
发怒之人未懂大乘义;于诸本是鬼祟之名利,
起慢之人未懂大乘义;于诸本是着魔加持力,
生我慢者未懂大乘义。如是之人多数漂轮回。

辨别未懂大乘法义之六法:一是众生皆具如来藏,所以把一切众生都应看成佛与佛子来恭敬对待,若修行人轻毁蔑视他等众生,则可推知彼人尚未懂得众生即是佛的大乘教义。二应了知乞丐本来是劝导我们行善积资、成就布施波罗蜜多之大恩人,当乞讨者来临之时,若人将他们拒之门外,不欲布施少许钱财或食物,乃至讥讽恶骂,这即是尚未懂得大乘教义的标志。三应了知怨敌本来是我们修习安忍波罗蜜多的唯一对境,然若不将这一殊胜对境转为道用,却以忿怒嗔恨之心与他们大动干戈,如是之人尚未懂得怨亲本来平等的大乘教义。四是当我们在依止善知识的过程中,往往会目击上师对刚强难化的弟子进行严格训斥,如以粗恶语言呵斥的方法来教导,这种厉语本来是遣除罪过的殊胜教言,然若修行人不能如理接受、发露忏悔,反而大发嗔怒之心,暗中伺机报复,如是之人也尚未懂得大乘的教义。五应

了知世间的一切名闻利养本来是将我等修行人推向绝境的鬼祟，是障道的极大违缘，然而某些得名利之人却无惭无愧地妄起我慢之心，认为自己了不起，这种人亦未能懂得大乘教义。六应了知有些修行人本是因受魔的加持而莫名其妙的显得有点能力，若其不依教自我反省，妄生我慢之心，则也是尚未懂得大乘教义之行者。如是之人大多数都会继续漂泊于轮回的大苦海中。

**断除而住应行之六法：断除愦闹之境住静处；**
**断除贪执部落独自住；断除世间牵连安乐住；**
**断除聚众独于静处住；断除众多琐事住静处；**
**断除不善无记行善住。**

我们应了知并断除修行的违缘而住持当行之六法：一应了知一切愦闹都是令身心散乱之因，是故我们应当彻底断除愦闹诸境，一心安住寂静处修行，这才有利于成办道业。二应了知故乡村落都是引起贪心嗔心之因，故应断除对自己的故乡、部落、村庄的贪执，不与世人往来闲聊，独自一人安住修行。三应了知一切杂事和亲情的牵挂都是修行的障碍，故应断除世间琐事以及对父母亲友的俗情牵连，以修行为根本，无忧无虑，毫无牵挂之心，如是安乐而住。四应了知众人聚集之处即是非之地，除无稽之谈外，还会谈论他非我是等无义虚丧时光，故应断除人群聚众的散乱，而独自在寂静处安住，一心成办生死道业。五




应了知一切琐事无一不是身心的累赘、阻碍修行的违缘，故应断除世间的众多琐事，万缘放下，安住静处修行。六应了知人生难得而易失，光阴易往而难追，在因缘具足之时，我们当励力断除一切不善法与浑浑噩噩非善非恶之无记法，唯以行善而住，精进修积二种资粮。

如是住时应行之六法：认识赤裸觉性之本面；
抉择心性本来之实相；远离苦想一切诸需求；
不应刻意专注而实执；欲精进者心灭本地中；
行者本体应当至尽地。



如是安住静处时应当行持之六法：一应依靠上师直指心要的窍诀来认识赤裸觉性之本来面目。二是为认识觉性本面，我们即当依无垢的教理窍诀来观察心的来源、住处、去处、形色等，如此抉择心性本来的实相。三应了知通过如理无误地抉择心性后，即当彻底远离苦想一切需求之心识。四应了知心性之本体是远离一切边执戏论的，所以我们不能刻意地专注某一所缘而生实执心。五是当我们的修行达到终极之时，既没有能修之我，也没有所修之法，即便是欲以精进力行持诸法者，彼心亦会无余寂灭在本地(法界)之中。六应了知如实行持诸法者之本体亦当诣至法性灭尽地。

觉性安住禅定之六法：显现不灭灿然清然住；
心识不昧本然清然住；不染掉举自明清然住；








不随掉举平等坦然住；无有昏昧自地怡然住；
不堕四边自然平然住。具此六相而修无歧途。

我们应当了知觉性并安住禅定之六法：自性之显现不灭，以灿然清然的方式而安住；心识明清，从不愚昧，即本然清然而住；本性不被掉举染污，即自明清然而安住；本性不随掉举，平等一如，坦然而住；本性无有昏昧，自己恒时怡然而住于觉性之本地；本性不偏堕四边及其任何一边，即自然平然而安住。若能具足此六相而修，瑜伽师所行之路决定无有任何歧途。

实际运用见修之六法：知境为见脱离宗派执；
知心为修脱离座间执；无执行持脱离刻意执；
所现显为境界离觉受；所证断为法性无地道；
所修成就五身无果执。知此即如虚空瑜伽士。

我们在实际运用见解与修行之时需了知六种甚深法要：一是依靠上师的窍诀来认知一切境现的本体是本空离根的，树立如是正见后，自然会脱离一切宗派的执著。二是了知心之本性而如实安住为修，这样就会自然脱离闭关实修中座间的执著，出定入定均无差别，行住坐卧、息食起居无不是修。三是若我们的一切威仪都能在如梦如幻般无执著中行持，则自然会脱离对某一所缘境的刻意执著。四是若我们面前所显现的一切根尘万法皆显现为修行中的境界，则自然会远离一切偏袒自相的觉受。五是一切所证都断定为法性，




自然圆满一切果位，故无地道之差别。六是一切所修最终目的也都是为了成就五身无别之本体，实相中的确无有可得之果，如是自然灭除对证果的执著。了知上述甚深义理之人即如虚空般离戏之瑜伽士，恒时任运自在一切功德。

**观察而断过患之六法：虽具信勤若早离上师，**
**道不究竟如幼雏离母；虽懂因果若未断贪心，**
**随外缘转如狡猾之徒；智慧虽高若未实际修，**
**需时无用如战场落刃；虽已证悟若未勤修习，**
**随妄念转如沙场孩童；虽久修习若未灭贪执，**
**徒劳无益如石女生贪；虽知是非若未断根本，**
**烦恼复燃如肉中子弹。是故不随过患极重要。**



通过观察而应断除的过患有六种：一是虽然具足信心和精勤之心，但若未能恒依上师指点、稳固自己的见解与修行，过早地离开了上师，独自往诣别处修行，当知彼人所修之道是决定不会获得究竟的。如同没有独立生活能力的幼儿离开母亲一样，他的文化教育、人生观念、为人道德等都不可能很好地健全成熟。《札嘎山法》中说："在熙熙攘攘的人流往来之中，小孩若紧拽母亲的衣襟，寸步不离，即可顺利地回到家里，如果脱离母亲而自由穿行，就会迷失方向不能归家。"因此我等修行人千万不要随意离开上师，一定要紧紧跟随，直到自己具足独立修行的能力。二是修行人虽懂因果，善恶取舍了了分明，然若未能跟




上实际行动，亦未断除内在的贪欲心，那么彼人在遇到妙色美境之时就很容易随外缘所转而不能自主。如同能言善辩的狡猾之徒，因人格下劣故口是心非，能说却不能行。我等修行人应当表里一致，言行无违，经常思维因果义理以断除一切恶行，一心修行正法之道。三是有的修行人智慧虽高，对经论教义的领悟能力也很强，但却知而不行，如是之故，当烦恼怨敌现前而需要对治兵器时，这些储存在书本上的理智仍然无济于事。如同在战场上奋力杀敌的勇士，其手中的兵器已掉落在地上般，落地的兵器对勇士来说已起不到任何作用，他一定会被怨敌生擒活捉。四是行者虽已证悟心的本性，但若未能精进熏修串习，则前所证悟心性的境界随妄念所转也会逐渐散失。如同在茫茫沙场上被遗弃的孩童，沙场上的战士因不知彼孩童属自方还是他方，故于小孩流浪何方也未了知，同样证悟的境界若不继续修习、令其稳固并增上，则此暂时现前的智慧将来是融会于法界还是回归无明亦难有定准。全知麦彭仁波切这样说过："仅依窍诀修习七日也能摧毁内在的恶分别念。"五是若人经久修习却未能断除世间八法和贪欲等执著，则所行仍是徒劳无益，因彼所行已失去修行的作用和效力，如同对姝妙的石女生起猛烈的贪欲，但却丝毫不能得到满足。仲敦巴格西曾说过："所谓的修行，根本在










于对治烦恼，否则便不能称之为修行。”六是若人虽具足深邃的智慧，一切是非、真伪、天地万物的缘起假象无所不知，但因未能断除轮回的根本——我执，则仍会触境生心，烦恼之火亦将复燃。如同自身中弹且弹头或弹片留存在肌肉中的战士，暂时虽然不觉疼痛，但最终必定会引发极大的苦患。是故我等修行人不随上述六种过患而修行是极其重要的。

证悟实相无需之六法：净心安住自身山中时，
无需依止深山寂静处；任何所现不离法性时，
无需定期苦苦而闭关；外缘现为智慧游舞时，
无需特意闭关而修习；断得体相自净本基时，
无需积累有相之资粮；所现现为三身刹土时，
无需依靠对治而观修；境界显现无偏逸然时，
无需生起希望忧虑想。谁具此六现见智慧义。

我们应当了知证悟究竟诸法的实相以后根本不需要之六法：一应了知若我们的心无有烦恼、清净无染、正念具足从不散乱，且能一心安住于自己身体的山王中之时，则无需特意依止外界的深山等寂静处，无论身处何地，只要调顺清净的心就能入道如法修行。而今末法时期的很多修行人身体的山王虽然安住一处，心却如脱缰的野马狂奔乱驰，所以他们有必要依止深山寂静处。二是当我们修行达到任何所现均不离法性之时，则一切所缘与法界本体无二无别，寂灭了一切分








别妄念，心能自主，不随境转，这就无需定期苦苦闭关。达到这种境界的修行人无论何时何地，无一不是在闭关修行。三是在自己的修行境界中，当一切外缘皆现为自然智慧的游舞时，无论是别人的美言赞叹还是恶口谩骂、无端讥毁等，对自己来说都是无利无害的，心能一如平等地泰然安住，尔时就无需特意要去某一静处闭关修行。因为息食起居等一切行为都是在大圆满的光明境界中无离无合地本然安住，故一切修证境界都能任运自成。四是当所断的二障等违品与所证的三身五智之一味体相都自然清净于原始本基之时，则无需勤作积累有相的善根资粮，一切都无勤而自成圆满。五是当我们根识面前所现诸法现为三身无别的本净刹土之时，则无需刻意依靠某种对治法而勤作观修。六是当我们如实修证的境界显现为无有偏袒、逸然无为之时，则无需生起希望获得涅槃与忧虑沉溺轮回等妄想，因为轮涅本来是一味大平等的本性。谁能具足上述六相则必定已现见了自然本智的真实义。

**宣说六种堪为之窍诀：不造罪者堪为勇敢士；灭五毒者堪为具力士；无执著者堪为行善士；具正知者堪为贤智士；忍损害者堪为具铠士；聚护法者堪为具眷士。堪为此称之人最殊胜。**

宣说六种堪为勇贤圣士之窍诀：一是若人依教弃恶从善，毕生不再造作有害于众生的任何罪










业，时时如理善调自续，则堪为真正的大勇士。佛经中说："能消灭世间的一切怨敌，不算勇士，能降伏自心之人乃为真正的大勇士。"二是若修行人能内观心续，树立正知正念，息灭贪、嗔、痴、慢、疑五毒烦恼，则真正堪为具强大能力之士夫。三是若我们在行持任何善法的过程中都无有自相的执著，一切皆以如梦如幻的境界来摄持，则堪为真实的行善大士。四是无论我们成办任何事业，若都具有正确知见，且做事井然有序，则堪为贤善智士。五是我们若能泰然自若地安忍别人的无端损害与欺辱，则堪为身披忍辱铠甲的大勇士。六是若自己身边经常能聚集众多护法神，那么就可称为真正具有眷属之大士。凡是能堪为此等称号之人都是最为殊胜的。



**断除欺惑之事六种法：未知自证为他假识欺；**
**非光明为寂止茫然欺；非顿悟为漫布等舍欺；**
**非自净为迷乱分别欺；非双运为口头无作欺；**
**非境界为一缘持心欺。二相似欺莫置之不理。**

我等修行人应当断除欺惑事之六种法：一是我们本应证悟自己本来的觉性，但因尚未真正了知各别自证的本来智慧(觉性)，往往会被一些虚假的意识所欺诱。比如有些人将明清的阿赖耶误认为觉性，还自以为自己真实证悟了法界本性而洋洋自得，这就已经受到了欺惑。二应了知若我们所证悟的境界是处于世间禅定(寂止)的茫然状态，






而非光明智慧则说明自己已被欺诱。有些人自以为在明清的状态中安住即是达到了证悟大圆满、大手印等的最高境界，误以为自己已生起无有任何执著的俱生光明智慧，这实际上也是为寂止的一种茫然状态所欺诱。三是有些人认为自己已经顿悟明乐无念的境界，其实并非真实顿悟，已被漫布等舍之平等、无记意识状态所欺诱。四是有者认为自己获得了自然本净的光明智慧，其实并非自然本净的智慧，而是为迷乱的分别念所欺诱。五是有者认为自己已证悟明空双运的境界，其实并非真正的大双运智慧，而是为口头上的无勤作所欺惑。六是有者认为自己能无念安住很长时间，就是修证达到了很高的境界，实际上这并非真实的修行境界，其已被一缘专注而持心的状态所欺诱。我们应当了知这些相似的修证境界是具有一定欺惑性的，切莫耽著不舍也不要置之不理，应当依靠上师的窍诀来善加分析取舍。



**宣说误入歧途之六法：未证无缘十善成束缚；**
**自未生厌无戏成取舍；未证法界虽修成作意；**
**未悟本面虽修成执著；未知实相虽修成分别；**
**未知无执本解修成相。断绝此等歧途极重要。**

尊者从究竟了义的角度而宣说了容易误入歧途之六法：一是在我们尚未证悟无缘大空性的境界时，则自己身口意三门所行持的有勤作的十善业道，亦将成为束缚之因。因为未以空性智慧








摄持的一切善业都是随福德分的善业，仍然为三界之有漏因。二是我们本应对自己无始以来的我执生起极大的厌离心，如果尚未生起厌离心，则说明自己尚未证达无我空性的境界，因为具有强烈的执著心，故所谓的抉择和修习无戏论之甚深法要亦成了一种取舍之因。三是我们在修行中要了达法界本体——心的本性，如果未能如实了达，纵然实修生圆次第等法也无不成为分别意识形态的一种执著。四是我们应依上师直指心性的窍诀来认识心的本来面目，如果尚未证悟心的本面，纵然精勤修法也只能成为一种执著。五是在我们尚未了知诸法的究竟实相——空寂离戏的大法界之前，纵然修习甚深法要，亦无不成为分别心的境界。六是若我们尚未了知心性本体本无执著、本自解脱的甚深义理，则纵是修法亦无不成为执著的所缘境。全知麦彭仁波切云："外观远处百种法，不如唯观内心胜。"所以我们在实修之时尚应内观心性，切莫着相而求，极力断除上述歧途，如实通达心的本性、证悟究竟实相是极其重要的。



**宣说根除教言之六法：欲除魔者根除身命执；**
**欲随顺者根除我慢心；欲灭苦者根除二取相；**
**欲证悟者根除对治执；欲得本智根除修行相；**
**即生欲成佛者除懈怠。具此等者胜伏四魔敌。**

宣说根除修行违缘的六种教言法：一是修行






人若欲消除鬼魔之危害，则应根除自己对身体与生命的执著，若能除却对自我的执著，则一切妖魔鬼怪都会自然消失。乔美仁波切这样说过：“修行一定会遇到违缘，好人的身边经常会有坏人的存在，这些都是正常现象。”最重要的是不能对鬼魔生起实有执著。二是若欲恭敬上者、随顺与己等同及不如自己之人，则应根除自己的我慢心，如是才能令自己变成很随和的人，无论与何人都能和睦相处。三是欲灭痛苦之人首先应探寻痛苦的根源——我执与我所执，只有彻底根除二取迷乱境相之执，才能灭除一切痛苦。四是凡欲证悟究竟实相之人，最终必须根除自己对有学道中方便善说的某些对治法的执著，因为当修行达到一定境界的时候，所谓的对治都不出边执戏论，仍会遮蔽自然本智。五是我们若欲证得自然本智，则应根除修行中的一些有相的执著。六是欲即生成佛之人应根除一切懈怠懒惰而精勤修行。具足此等修要窍诀之人即能胜伏四魔怨敌。

宣说此外别无之六法：取悦众生别无供养佛；
利他众外别无解脱道；证无破立之外无等性；
悟心境无二外无法性；知轮回无实外无涅槃；
舍弃修者别无歧途障。证悟此理自然成法身。

宣说除此以外别处无有之六种法：一是身处世间的修行人应当具足做人的美德，以德感人、以善待人，时时处处唯行利乐众生之事，这才真








称得上是在三世诸佛面前大修供养的善业行为，此外别无其余供佛更殊胜之法。《入行论》中所云："众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。"二是我们既然生为佛子就应广行佛事，这样才能成办殊胜的解脱道。是故经常应以各种善巧方便来利益他等众生，令他们离苦得乐、净化心境，引导他们趋入正道修行，乃至最终获得究竟安乐。此外再也找不到更殊胜的解脱道。三是我们在修行的过程中不可偏袒地执著诸法，应该证达无有烦恼、轮回等所破，也无智慧涅槃等所立的境界，除无破立的最胜中道义以外别无其余等性无二的智慧本体。四是我们修行的最终目的就是为了证悟心境无二的法界本性，除此以外，别无其余的法性所在。五应了知轮回本来是随缘起显现、虚幻无实之体性。通达此理之时，当即便处于涅槃的寂乐中，除此以外别无其余的涅槃所在。六是当我们修行达到一定境界的时候，就应当舍弃能修与所修的执著分别念，此外别无比这更迫切需要遣除的歧途与垢障。凡是能证悟此理者都自然能成就法身果位。

困难更为困难之六法：入佛门难不退更困难；
通三藏难净心更困难；得誓言难净守更困难；
遇深义难实修更困难；获境界难护持更困难；
利他众难忍邪行更难。欲成佛者再难亦当行。

我等修行人应当了知在困难之中更为困难




之六种法:一应了知对于业障深重且充满邪知邪见的凡夫,要想让他们放下万缘而趋入佛门修行是非常困难的,但对于已入佛门的人来说要想让他们保持长久的向佛之心,即入佛门永不退转则更为困难。诸如有些凭着一时兴趣,匆忙出家,快速返俗,乃至舍弃正法、妄加诽谤等事例也已屡见不鲜了。二应了知精通经律论三藏对每一位修行人来说都是很困难的,但要依此来净化自己的心境则是更为困难的,也就是说真正能如理如法地以修戒定慧三学来息灭贪嗔痴三毒是末法时期难上加难的事情。三应了知我们值遇具有法相的金刚上师、获得密乘的无上灌顶、受持誓言是非常困难的,但得此誓言以后,能清净守持则是更为困难的事情。四应了知修行人值遇大乘了义甚深教义是很困难的,但得此甚深教义以后能如理实修则更为困难。五应了知依修上师所明示的教言窍诀而获得修证的境界是极其困难的,但获得境界以后能继续如实护持,不令散失则更为困难。六应了知发菩提心广行利益他众之事是当今末法时期的一件难事,因为浊世众生恶心遍布而善根、福德都很微弱,但在如是殊胜的菩提道中要安忍别人的无端加害、诽谤等非理邪行则更为困难。无垢光尊者谆谆告诫我们,凡欲成佛之人在菩提道中再难亦要励力行持,迎难而上,勇往直前。










**极为稀奇教言之六法:若具信勤则于法布施,**
**必有所需受用真稀奇!若有敬信于佛上师前,**
**有所听闻窍诀真稀奇!若以方便摄持五欲妙,**
**不舍享受解脱真稀奇!若勤实修纵然是众生,**
**即生亦能成佛真稀奇!若于所证境界中专修,**
**则现内明法性真稀奇!如若恒时修习三坛城,**
**则现三身五智真稀奇!**

极为稀奇之六种教言:一是若人具有信心与精勤心,则于上师所垂赐的法布施当中必然会得到自心所需要的最胜受用(法味甘露);倘若不具信心与精勤,纵遇无上法施亦如在石头上浇水般毫无意义,这真是很稀奇!二是若人具有恭敬与信心,则在与佛无别的上师面前必然会有契合自心所需要听闻的殊胜窍诀,依此必将获得极大的利益,且生生世世受用无穷;无有恭敬与信心之人整日漫无目的地东游西逛,奔忙于无义琐事之中,纵然上师传授无等的窍诀,仍然一无所获而成为法海中的法盲,这真是很稀奇!三是若我们的所行皆能以密法中的生圆次第等方便来摄持,则于色声香味触五欲妙境不需要刻意舍弃而能直接享受,非但不成束缚轮回之因,反而会成涅槃解脱之因,这真是很稀奇!四应了知若人精勤实修无上密法,则修者纵然是平凡众生,在即生之中亦能成就无上佛果,这真是很稀奇!在密乘的历史记载中,即生获得大成就的密咒瑜伽师的




确是不可胜数的。五应了知当我们如理依修上师的窍诀时，若能安住于自己所证悟的境界中专注修持，则一定会现前内明之法性智慧，这真是很稀奇！六是我们若能恒时修习身语意三坛城，也就是说观身相为游舞力现、语言为金刚语、一切意识皆为法身智慧，如是修持则一定会显现法报化三身以及大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界性智（五大智慧），这真是很稀奇！

**诸修行者过失之六法：远离不知辨别见解眼；**
**远离永久所需行善友；无有引导解脱善知识；**
**折断能依闻思之手杖；不愿而着二取烦恼魔；**
**无法解脱业牵堕恶趣。于具此六过患诸众生，**
**虽生悲心难忍泪不止，然其恶业未尽无法度。**

我们应当了知诸修行人容易出现的六种过失：一是有些所谓的修行人如同生盲者不见色法般远离了能无误辨别诸法的见解眼目，不知善恶利弊的差别，更不知法与法性的真实义，只是凭借意识形态的一种感观乱修一气，如是非但徒劳无益，且处境极其危险。二是有些偏激固执的修行人，总以为在生死轮回的旷野之中能坐享其成，指望天上掉下馅饼而不欲修积善法功德，如是便远离了菩提道中永久所需要的善法道友，因而只能孤苦无依地在轮回中往来循环，漂泊无定。三是被无明烦恼障蔽智慧眼目的异生凡夫，若未能值遇引导自己趋向解脱正道的善知识，仅




凭自己的分别邪智去研究、判断、盲修等，则不能达到解脱的彼岸，且有易于跌落沟坎悬崖的危险。四是有些放逸懒散的修行人，不欲精勤闻思修行，故彻底折断了能依闻思的手杖，如是则难以抵达成就的高峰，好比欲徒步越过大沙漠的跛子，若彼无拐杖的扶助又如何能趋达目的地呢？五是有些所谓的修行人，虽然乐意享受安乐而竭力摆脱痛苦，但内心却经常遭受能所二取的烦恼魔的损害，以致被无量痛苦所逼，故当了知执著是一切痛苦的根源。六是有者因往昔的业障尚未忏悔清净以致无法获得解脱，并且受业力的牵引会迅速堕落恶趣的深渊。无垢光尊者很悲哀地说：呜呼！对于具足此等过患之诸众生，我虽禁不住生起强烈的大悲心，以致泪流不止，但彼等在恶业尚未灭尽之前亦是无法度化的。



**不堕颠倒歧途之六法：虽未尽心承侍三宝尊，**
**然思恶趣恐怖勿造罪；虽未敬信殊胜之上师，**
**然思邪见过患勿诽谤；虽未真切慈爱诸道友，**
**然思破誓过患勿嫉妒；虽未依教修成自宗法，**
**然思恶业过患勿谤法；虽未摧毁迷现之实执，**
**然思内外变化勿执常；虽未直接成办利他事，**
**然思因果缘起勿害众。**

修行人应当认知并掌握不堕颠倒歧途之六法：一是末法时期的众生虽然未能尽心尽力地承侍供养三宝尊众，然亦不可对三宝尊众制造违





缘，也就是说，作为三宝的弟子理应承侍供养三宝，即使不能如理作出贡献与报恩之善举，亦应思维三恶趣的痛苦与恐怖，切莫造下堕落的罪业。二是作为金刚乘的行者理应于上师生起信心，恭敬地以三殊胜供养上师，令其生大欢喜心，当今末法时期的我辈凡夫，虽然未能敬信于具有殊胜法相的上师，但也千万不要忘恩负义地诽谤上师，当思维对上师生邪见的过失以杜绝我们邪恶的诽谤之心。经中说："若人对上师生一念邪见，又不及时行忏悔，待身坏命终之际无间堕落金刚地狱感受无量痛苦。"三是我们本应真切地慈爱一切金刚道友，如护眼目般不令有损，然若未能如法护念道友，则应思维破毁誓言的过患而断绝对道友的嫉妒之心。四是我们理应依教勤修自宗的一切教法，然若未能于法修有所成，亦千万不要诽谤正法。导致修法不能成就有多种原因，有可能是自己的业障所致，有可能是自己修行方法有误……《涅槃经》云："三种难治之症中，诽谤大乘教法者所具之患是任何声闻缘觉都不能治愈之症。"故应思维谤法等恶业的过患而断绝谤法之心。五是修行本应如理依修，为摧毁一切迷现的实执而观修如梦如幻的无常境界，我们虽未如实观修，但也应思维一切内外诸法都是因缘缘起变化、循环不息之理，千万不要执著彼等为常有实法。比如一个人从小到老，期间增减



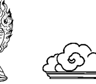

衰老等变化都是现量所见的，对此如何寻觅亦不得恒常之性。六是作为大乘行者理所当然地应该广利有情，我们虽未直接成办利他的广大事业，但也应思维因果缘起的关系，极力断除一切恶心，千万不可损害众生。如果以恶心损害众生，将来必定会遭受诸多罪恶的果报。

理所应当教授之六法：中断微小之事尚痛苦，
若断行善理当生痛苦；中断物质享乐尚痛苦，
若灭觉受理当生痛苦；中断一日饮食尚痛苦，
若断四座修法当痛苦；未伏今生怨敌尚痛苦，
若随惑敌理当生痛苦；迷现家人死亡尚痛苦，
若离永乐佛法当痛苦；中断少许琐事尚痛苦，
若断修法理当生痛苦。若思理当之义则极妙。



我等修行人理所当然应行持之六种教授法：一是以世间人为例，如果他们中断了一天的上班、业务等微小的事情，心里尚耿耿于怀而生起痛苦；再看看我们这些致力于修出世间解脱大业之人，若经常心生恶念，懈怠懒散，中断利乐有情和自己行善积资等大事，则理所当然应心生极大痛苦。二应思维有些世间人即便是中断了自己所欲的物质享乐，心里尚会懊丧痛苦，那么我等修行人若以分别妄心灭除了大乐智慧的殊胜觉受则理当更生痛苦。三应思维有些世间人即便是中断一日的饮食，自心亦会因受饥饿的煎熬而烦恼痛苦，那么我等寻求解脱的修行人就更应当于每



日中安排四座修法，如果浑浑噩噩虚度光阴，日日中断四座修法则理所当然应生大痛苦。四是有些世间人常常因不能降伏今生对自己造害的怨敌感到痛苦而难以克制，那么我们无始以来随顺烦恼这一罪大恶极的怨敌，被它牵引而无数次地沉溺恶趣不能解脱，对此我们理当生起痛苦心并努力降伏烦恼怨敌。五是有些世间人当迷乱中显现的家人在死亡之时尚会大声哭泣，痛苦不堪，那么我等修行人若离开永乐的殊胜佛法，理当更加痛苦。六应思维有些世间人即便是中断了某一天中的一些无义琐事，心里尚感痛苦，那么我等修行人，若中断了修习正法这一有义大事，理应更生痛苦。若能思维这些理应行持的道理则是极为善妙之举。



如理修行应舍之六法：舍弃轮回淤泥世间事；
舍弃永久束缚子孙等；舍弃儿戏迷现之实执；
舍弃诱人妙欲及受用；舍弃他人恭敬之魔索；
舍弃无明二取之祸根。如是而行脱离轮回处。

我们在如理修行的过程中应当舍弃之六法：一应舍弃世间琐事等令自己沉溺轮回淤泥之因。二应舍弃对妻儿子孙等一切家眷的贪执与牵挂，此等皆是引生烦恼以致将我们永久束缚在轮回中不得解脱之因。三应舍弃如儿戏般于世间迷乱显现的实执心。四应舍弃诱惑人心的妙欲及受用，普通凡夫在面对色声香味触五种妙欲及金钱




物资受用时会被迷醉而贪执不舍，他们不顾父母亲情而怒目相争，固执地我行我素，不择手段地牟取，以致身心苦不堪言，修行人理当舍弃对妙欲的贪著。五应舍弃希求从他人处获取恭敬之贪执心，默默无闻地内观修行，当知他人的恭敬宛若鬼魔的绳索，希求恭敬之人就如以魔索自缚一般将失去自由，稍作观察便会发现，许多人在受到别人恭敬时，内心会生起傲慢，认为自己了不起，更加虚伪地掩饰自己的缺陷，在争名夺利中打滚而不能出离。六应尽力以闻思修之智慧来断除无明二取的祸根，倘若不以智慧的宝剑来斩断生死流转的祸根，则将永远沉溺轮回而不能获得解脱的安乐。若能如是行持者，在不久的将来必定会脱离轮回苦海。



**宣说教言总纲之六法：未知遇缘全解生妄念；未知直视直解生二取；未知觉受彻明入茫然；未知心境迷现贪执缚；未知寿命无常怠行善；未谙觉性妙力漂六道。修学此等要诀极关键。**

宣说修行教言总纲之六法：一是当我们生起分别妄念之时，若立即依上师所明示的窍诀来直观其本面，则能了知一切分别妄念都是自解脱的本体。如果未知此理，则在遇缘之时定会妄念丛生。二是我们应当依靠窍诀来直视内外诸法的本体，如是可知万法本体是直接解脱的。如果未知此理，则会生起能所二取的执著。三应了知修习








大圆满的觉受是清澈明然的，如果未能了知此理，则易误入茫然无记的状态之中。四应了知我们的心识与外境都是迷乱习气的显现，且显而无有自性，如果未知此理，则易被贪执所束缚。五应了知人的寿命就在呼吸之间，一气不来便成下世，改头换面即成异生，故寿命的无常是非常迅速的。如果我们未知无常的真理，则易懈怠懒惰，耽延对善法的修持，只有通过无常的真理才能鞭策我们修行的精进心，札嘎仁波切在《山法》中亦如是再三地说过。六应了知若修行人未了悟并谙习觉性的妙力，则一定会因迷乱而漂泊于六道轮回之中。修学此等甚深要诀是极其关要的。

**究竟关键要诀之六法：若舍大官之位即永乐；**
**若舍世间琐事最快乐；若弃善业最大之祸害；**
**若行善法最大之满足；若抛世法究竟之贤善；**
**若于佛法退失最可恶。如此而行则为最上士。**

究竟关键之六种要诀：一是修行人若能舍弃大官等上层人物的地位，则即获得了永远的快乐，因为人们在竞争地位权势之时往往都是勾心斗角，暗中相互算计，这样累己害人真是苦不堪言，而且在官场上的处事、待人等种种应酬，以及为维护地位所作的种种努力、担惊受怕等，这些都会令身心毫不自在。二是修行人若能舍弃世间的一切琐碎事情，令身心悠然自在则是最大的快乐。三是修行人若舍弃自修与利众的善业，则是




最大的祸害，因为这样非但不能造福于众生，且有自甘堕落的无穷后患。四是我们若能行持善法，则可谓一生中最大的满足。五是若能抛弃护亲灭敌等一切世法，则为最究竟之贤善事。六是我们若于佛法退失信心，甚或返俗、改换信仰等则是最可恶的事情。若能断除此等过患而如理行持之人则可当之无愧地被称为最上士夫。

**以六断除调伏自相续：食为不净粪因勿贪食；**
**声誉为空谷声勿贪名；实质迷乱有害勿贪执；**
**自受五毒兵器勿执我；大人无暇修法勿当官；**
**积财增罪灭善勿积财。如是而行修法必进步。**



我们应断除六种贪执之法而依教调伏自心相续：一应断除对美味食物的贪执，思维色香味俱全的美味佳肴一通过食道进入胃肠后就变成了臭秽不堪的不净物，故一切美食都是不净粪之因。所以作为修行人，我们不应贪执过于美味的食物，仅为疗形枯而以粗茶淡饭充饥足矣。二应断除名声荣誉的贪执，无论多么响亮的名声，就算是远扬全球亦宛若空谷回声般毫无实义，仔细思维便会发现确实没有什么值得贪执的。三应断除对迷乱现法的贪执，这些在凡夫的分别念中所妄执为有实质性之法，实际上都是因他们无始以来的迷乱习气而显现的，如果对它生起实执心，则决定有害于各自的身心。如云："世间本无事，庸人自扰之。"执著财富、感情、名利等定有极大





的危害，因此作为修行人，我们千万不要贪执一切迷乱境现。四应断除五毒烦恼的所依处——人我之执，异生凡夫经常遭受贪嗔痴五毒兵器的逼迫与危害，追本溯源，这就是因为有我的执著。若能如理断除人我的执著，则一切烦恼也就随之寂灭，如同斩断树根，其枝叶花茎也就自然会枯萎灭亡，因此修行人切勿执著有我。五应断除追求高官厚禄等荣耀之心，因为具有一定头衔身份的大人物几乎很少有属于自己的时间，他们整日周旋于各种应酬之中，根本无暇修法，所以修行人切勿求官求名。六是我们应断除对世间财物的积累，因为求财、积财、护财都是痛苦之因，并且在积财的过程中很可能会以各种恶心、非法手段等增上无量的罪业，这无疑会毁灭一切善法功德，是故修行人切勿积累财富。如是而行者，其修法必有一定的进步。



**证悟法性实义之六法：直视本面内心现觉受；觉受自灭显现无迹明；离世间念显露通彻智；谁具此六体悟真法性。**

证悟法性实义之六种法：依教直视心性而通达心性本面；同时在内心中显现觉性智慧的殊胜觉受；此外分别意识形态的种种觉受亦自然寂灭；内外所有的一切显现都融入于法性中，无有来去之痕迹而恒现光明；远离世间的一切分别妄念；显露通彻无碍的自然本智。谁能具足此六种






实修要诀，谁就能体悟真实法性的本义。

**修持作想教言之六法：分析三时当作无常想；**
**亲朋好友当作旅客想；所住之处当作客栈想；**
**财食受用当作游戏想；所作所为当作梦境想；**
**去往何处当作死亡想。若具此等六想离轮回。**

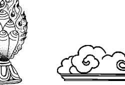
在修行的过程中我们应当作想鞭策出离心之六种教言：一应分析过去、现在、未来三时的循环，此等正是无常的真实写照，天地万物都有成住坏空的变迁，其本体均无实义，当如是分析、观想无常的本性。二应了知所谓的亲朋好友都是往昔的因缘所结成，在生死途中暂时的相聚，缘聚时则合、缘尽时则散，各奔东西，生无定处，故应将一切亲友当作偶然相逢的旅客想。三应了知我们所居住的房屋都不是永恒的栖身之处，无常变迁之时不知又是怎样的光景，故应将自己所居之处当作旅途中借宿的客栈想。四应了知财富和食物以及所有的物质受用都是因缘缘起等条件所虚构的，故应将之当作游戏想。五应了知无论白天还是黑夜，我们的一切所作所为都受着业力和分别意识的支配，故应当作梦境想。六是不管我们去往任何地方，都应当作死亡之处想。每当我们欲去某处时，心里一定要想此次是有去无回，必定会被死神所缚而葬生他方。若能具足此六想的修行人一定会早日脱离轮回。

**宣说六种重要之窍诀：现证心性觉受极重要；**







**揭露过失窍诀极重要；通晓难点宗派极重要；**
**坚韧铠甲净戒极重要；断绝迷惑净慧极重要；**
**无有执著行为极重要。**

宣说六种重要之窍诀：要想现证心性本体，那么令自相续生起其相应的觉受是极其重要的；当知遇到别人来揭露自己的过失是警醒自心相续、令生惭愧等最为重要的窍诀，阿底峡尊者亦如是说过；我们在闻思的过程中，通达佛法中的难点及各大宗派的关要极其重要；作为修行人，身披坚韧的铠甲、受持清净的戒律是极其重要的；每个修行人都具足断绝一切迷惑的清净智慧是极其重要的；修行人无论面对什么事情都应观修如梦如幻，恒时坚持无有执著的行径是极其重要的。

**转为道用共同之六法：防微杜渐取舍细因果；**
**循序渐进趋向最高峰；断除修障行法入正轨；**
**加行发菩提心离小乘；正行知无自性灭实执；**
**后行道用三轮净回向。具足此六行善入正道。**

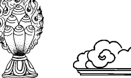
修行人应将之转为道用而共同受持之六法：一是为能防止错乱因果的过失，我们应从点滴分毫做起，细致入微地取舍一切善恶因果，从不疏忽蔑视，将之作为修行的准则。二是我们在修持佛法时，应当遵循次序，逐步渐进地趋向修行的最高峰。三是我们若欲断除修行中的一切障碍，那么自己所行之法就一定要趋入正轨之道。四是




我们在实修每一种法时，其加行便是发无上菩提心，此远离了小乘自了汉的发心，故称为加行发心殊胜。五应以三轮体空的无缘大智慧摄持正行诸法，所修不起丝毫分别实执，故为正行无缘殊胜。六是我们在修持后行时，将一切善法功德回向菩提，即为后行回向殊胜，如是以三殊胜将贤劣诸法皆转为道用。凡是能具足此六行之人即已趋入了殊胜之正道。

**精通广大法门之六法：寡闻无用应当通三藏；知而不解无用通教言；惧怕深义无用通续部；跟随词句无用知修要；片面宗派无用通全面；满腹狐疑无用知定解。谁知此理通达诸法义。**

作为人天师表的修行人应当精通广大法门之六法：一是修行人若于佛法的知识孤陋寡闻，则对自他都无用，并且还会显露出愚笨的行为遭人轻蔑。是故我们应当精进闻思，努力通达经律论三藏的教义。诚然三藏十二部的教义浩瀚如海，在末法时期这短暂的一生中要想完全通达是难以成办的事情，但也应有“活到老学到老”的精神，以自己有限的生命和智慧之力精勤闻思，如是反复揣摩、分析，励力通达自己所学经论的基本教义也是非常重要的。二是我们在学修经论时，若仅仅了知一些词句的表层意义，而不能善解其隐含的甚深真实意义，则对自己学修佛法不会起到实际作用，是故励力通达上师所开显的经




论教义很重要。三是若修行人不具深厚的善根与俱生的大智慧，则自然会对大般若经和密法的甚深义理等产生恐惧心理，但应知道仅生恐惧心是没有用的，我们应当发愿一定要精通大乘中观的深义和密乘经续的教言窍诀。四是当我们在遇到具有法相的善知识时，应百般依止、闻受教言、深解法义。否则，仅仅跟随经论的词句而闻法是没有用的，是故了知修行的要诀并谙持于心很重要。五是作为修行人我们应该广闻博学一切经论教典，力图精通各大宗派的意趣关要，若仅片面地了知某一宗派的教义或偏袒受持而妄驳余宗则无用，且易造成谤法的过患。实际上各大宗派的究竟意趣一致无违，只是权巧方便不同而已。六是我们在闻思的过程中，理应依上师明示的窍诀和自己通过闻思引生的智慧来遣除修行中的一切疑难，若学而不精、满腹狐疑，则对修行根本无用，故精勤闻思、彻知奥义、深生定解是极其重要的。谁能了知此等无上至理，则一定会通达诸法的真实本义。

**修持真实意义之六法：所学一切皆当利他众；**
**以大悲心自代众生苦；所有财富用于积资粮；**
**护持清净三戒与誓言；一切威仪皆莫离法性；**
**以敬信心诚挚而祈祷。此是圣者风尚当随学。**

我们应当了知修持真实意义之六法：一是所学的一切法皆当利益他等众生，当念我们闻法修




行、积累资粮等都是为利众生而做的。二是当我们的身心遭受任何痛苦时，应以殊胜的大悲心来作观想——自己能以此苦痛来取代众生的一切痛苦，也就是修自他相换，将自己的安乐给予众生，众生诸苦我自己取受。三是我们应将自己所拥有的世间财富皆尽用于修积出世间的解脱资粮方面。四是我们应当谨慎护持自己的根门，清净别解脱戒、菩萨戒、密乘戒和不共同的特殊誓言。五是我们在日常生活中的一切威仪(行为)皆不可脱离法性的境界而印持。六应经常以恭敬信心诚挚地祈祷三宝与三根本而乞求加持。此等行为皆是圣者们的高尚风范，我们应当励力随学。

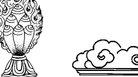


**患病转为道用之六法：患病能尽轮回之恶业；**
**患病能洗烦恼之污垢；患病则能激发敬信心；**
**患病则能促进勤行善；患病能令值遇解脱道；**
**患病则能提高修妙力。是故智者患病转道用。**

修行人应将自己所遭受的一切病患转为道用，如是之法有六种：一是当我们的身体罹患种种疾病之时，应当了知通过此次感受病苦能灭尽我们前所造就的流转轮回的诸般恶业，这实际上也是自己以修行的力量而致重罪轻报的了业方法。二是我们通过患病的苦受能洗涤无明烦恼的污垢。因为在病苦的催逼下，修行人心里能生起大惭愧心，以致从内心深处至诚忏悔累世的一切业障。三是患病能激发我们对上师三宝的恭敬信







心，因为无病体健之人通常会懈怠懒惰，总觉得来日方长，修行慢慢来亦无不妥，一旦患病之时，方知四大假合之躯脆弱得不堪一击，受无常的威胁，我们随时都有四大分解的可能。故应了知只有上师三宝才是我们最可信赖的依怙主而赶紧生起恭敬信心并祈求加持，令法融入心，心入于道。四是通过患病能促进我们精勤行持善法之心，切实了知人身难得、无常迅速、生命易失，故于修行会刻不容缓地精进用功。五是通过患病这一方便，能令我们值遇获得解脱的正道。有些人因罹患重疾而深厌轮回与假合肉身，最终一心向佛、祈求正法而皈依佛门，乃至出家为僧。六是通过患病的苦受能增强我们追求解脱的意志、提高修行的妙力，更能相续不断地精勤修行。是故具有智慧之人，在遇到种种病苦之时应当欢喜承受并将之转为道用。



**宣说了知教言之六法：作害怨魔视为饶益尊；**
**亲友情感视为引下敌；自心烦恼视为荆棘敌；**
**守护我执视为作害鬼；逆缘视为入解脱道因；**
**美名赞叹视为恶过患。了知此理而行极重要。**

宣说我等修行人应当了知之六种教言：一应将所有对我们作危害的怨魔视为能作饶益的圣尊，因其对我们的修行有一定的助进利益。二应将对我们牵肠挂肚的亲友和情感统统视为引生迷乱执著、导致我们下堕恶趣的怨敌，因其严重








地障碍了我们的修行。三应将自心生起的贪嗔痴等烦恼视为如荆棘树般能刺伤我们的怨敌。四应将守护我执的分别心视为作害的鬼魔般斩除，因为我们都是以我执而漂泊轮回的。五应将我们所遭受的一切逆缘视为令自己趋入解脱道之因，正所谓“祸兮福所依”。六应将自己所得到的荣誉视为罪恶的过患一般远离。修行人了知此等道理而如理行持是极其重要的。

**了义精华教言之六法：无生之中认识迷乱基；无灭现时根除诸迷乱；证悟无二之时离轮回；心境自解脱时遣四边；断定见解之时离轮涅；行为正规之时转道用。此等即是究竟深义藏。**

了义精华教言之法有六种：因诸法本体为无生，所以我们应当在无生本体之中认识迷乱显现之基，即本体空性；诸法自性无灭而显现时，当即就应根除诸迷乱之实执；倘若我们证悟明空无二或生灭一体之时，则能远离轮回；当我们的修行达到心境自然解脱时，就能遣除有无等四边之执；当我们在断定一切都是平等清净的见解时，就能超离轮回与涅槃之边以及一切希求、忧虑之相；当我们修行的一切行为均无执著，并且恒常能安住于如梦幻般无实境界，在修行达到如是真实的正规之时，则一切所作所为均能任运转为道用。此等即是究竟密法之深义宝藏。

**击中要害应行之六法：禀性不变修法莫退转；**








心不动摇莫为他羞辱；敬信无减莫成偶然性；
注重三戒莫为堕罪染；恒时思维死亡莫懈怠；
遇缘对治烦恼自解脱。若具此六实现诸所愿。

能击中我们的要害，而且每个修行人都应行持之六种法要：一是作为修行人首先应具足的品格是禀性正直、人格贤善、信心稳固而不变异，所以对自己所修之法切莫退失信心或改换门庭修学他法，专一修法很重要。二是我们的心不可被财色等外境所转，亦不可为任何世法所动摇，做事应有始有终，切莫三心二意，这样决定不会遭受他人的羞辱与谴责。三是我们对上师三宝的恭敬与信心不能有少许减退，而应不断地增上稳固。特别是在依止上师闻思修行佛法的时候切莫夹杂偶然性的敬信，更不能以三分钟的热情，一会儿生信心，一会儿退信心，应该具有恒固不退的长远恭敬与信心。四是作为修行人我们应注重三乘戒律，明了开遮持犯，切莫让自心相续因无知而为堕罪所染。五应恒时思维死亡无常，以此道理来鞭策我们的精进心，切莫再让懈怠恶性循环下去。六是会遇任何一种外缘皆应依靠与之相应的方法来对治，如是自己的烦恼就能自然解脱。若我们在修行中能具足此六种窍诀，则一定会实现自己的诸多所愿。

显露智慧教授之六法：无执之中现相显然住；
无二之中平等坦然住；明净之中自性清然住；









**光明之中自明昭然住；法性之中含笑怡然住；**
**离意界中广阔平然住。自性无改成就大圆满。**

能令我们显露本具之自然智慧的教授有六法：在无有任何执著之中，依缘起现相而安住为显然住；若修行人无有能取所取，且在等净无二的境界中平等安住，如是则为坦然住；在明清本净之中安住法界自性为清然住；在光明之中以自明自知的方式而安住则为昭然住；在法性之中以大乐而含笑安住为怡然住；在远离一切伺察意，仿佛有一种心胸极为广阔、能包太虚般的境界中安住为平然住。如是自性无有任何改造而本然安住，则可谓已成就了大圆满。



**自心与法相融之六法：自证离意本来之智慧；**
**自然本住修习大光明；不紧不松松紧极适度；**
**不失不散平等正念摄；散住无偏平等一性中；**
**离执犹如虚空之自性。此乃自成法身大手印。**

我们应当了知能令自心与法相融之六种教言：心与法相融时，各别自证之境界远离一切伺察意境，且能呈现本来的自然智慧；心无须改造、自然本住，以无修而修之方式修习乃为大光明；如是修习时，我们的根识不能收摄过紧，而应以不松不紧的方式、极为适度地修习；既不用刻意消失自心分别念，亦不可令之外散，应于平等中以正念摄持而安住；心的散乱与安住均无偏袒，当于平等一性之中安住；远离一切执著之所缘




境，在犹如大虚空般的自性中安住。此等乃为任运自成法身大手印的境界。

无有迁变不住之六法：远离戏论明空之觉性，
未被二取希忧污垢染，自然本来赤裸自体中，
不思不行不修不分别，昭然清然本然明然中，
了知无偏本性现解脱，即是息灭诸苦戏论因。

无有少许迁变也不住任何边之六法：心性本体是超离一切戏论、明空一味的真实觉性，未曾被能所二取和希求解脱、忧虑轮回的分别污垢所染着；它是自然本具，没有任何遮蔽而本来赤裸的；在此自成觉性的本体境界中，远离寻思，远离造作之行境，远离能修与所修，不假任何分别，不思一切而昭然安住；何者亦不行持而清然安住；不修一切而本然安住；不分别一切而明然安住。我们若能如实了知诸法无偏的本性，则自然现前解脱。此等即是息灭轮回诸苦及诸戏论之因。

法性大平等性之六法：如空觉性边解脱之中，
轮涅无偏离名言取舍；无作法身基解脱见中，
不思何者远离所缘境；实相自性智慧到彼岸，
无有傲慢斩断耽著藤，一切佛陀行境任运成。

我们应当了知法性大平等性之六法：在犹如大虚空之觉性边解脱中，不清净的轮回法与清净的涅槃法是平等无别、毫无偏袒的；在犹如虚空之觉性边解脱中，轮涅诸法本体即是远离名言取舍等边执戏论的；在本来无有能作所作的大法身









基解脱中，不用思维何者，何者也不存在；在无作大法身的基解脱中本来就远离一切所缘境，诸法皆是大平等的本性；在通达究竟实相、自性智慧究竟到彼岸的境界中无有任何傲慢，一切皆平然而住；在自性智慧究竟到彼岸的境界之中，自然能斩断内外一切耽著的藤蔓。如是修者，于一切佛陀的行境均能任运自成。

**觉性安住法性六境界：信心之中自身欢喜住；**
**实相之中稳重含笑住；禅定之中庄重坦然住；**
**觉受之中焕发昭然住；法性之中莹澈清然住；**
**自证之中威严凝视住。如是而修处智觉性中。**

觉性安住法性的六种境界：一是在强烈的信心之中，行者自身柔和、面带微笑，如是欢喜而安住。二是在了认实相的境界之中，身体稳重、心不外散而含笑安住。三是在极其稳固的禅定境界之中，我们的身心自会庄重、坦然而安住。四是在获得修证的觉受之中即可焕发喜乐、昭然而安住。五是在通达法性的境界中，我们即可莹澈清然而安住。六是在自明自证的境界中，我们将以威严凝视而安住。如是修习的瑜伽师必定会处于智慧的觉性之中。

**善缘法器所具之六法：敬信究竟做事不退心；**
**诚信正法警惕业因果；誓言清净慈爱诸道友；**
**与法相应欢喜行善法；对治力大恶缘自解脱；**
**获得暖相精进而修持。佛说此乃殊胜宝法器。**










显密共同承认之善缘法器应具的六种条件：一是当我们对上师三宝的恭敬信心达到究竟稳固之时，无论做任何事情都会有始有终，绝不半途而废，任何时候任何情况下都不会退失自己对上师三宝的恭敬与信心。二是若我们无论在何时何地都能诚敬地信受正法，那么时时刻刻都会警惕业因果而善加取舍，绝不会粗心地忽视微善微恶之事。三是若我们所受持的密宗誓言都非常清净，未曾受丝毫的毁损、染着，则自然会慈悲关爱修行途中的一切道友，彻底寂灭嫉妒恶心。四是若我们自心能与佛法相应，则无须他人劝勉而自然会欢喜行持一切善法。五是若我们对治一切邪行恶念的毅力很强大，则能勇敢地面对一切魔缘，且百战百胜，不受任何损害，如是自己就能从所遭受的一切恶缘中自然解脱出来。六是在修出离心、大悲心、菩提心以及恭敬信心等法时，为了在自心相续中获得修法的暖相(感应)，我们一定要克服一切困难、精进不懈地修持。佛说具足此等法相之人乃为殊胜之法器。

恶劣法器无义之六法：虽久修行若未调自心，
纵居静处无义如野兽；虽通经论若未灭烦恼，
纵广闻思无义如鹦鹉；虽依上师若未得教言，
无义如同海岸干渴亡；虽具窍诀若未调相续，
携带无义如同诸药方；虽得暖相若未证心性，
修行无义如同入外道；虽大苦行若未生功德，










**精勤无义如洞中旱獭。是故掌握要诀极关键。**

辨别无义恶劣法器之六法：一是有些人虽然经久修行佛法，但若未调伏自心相续，则纵然是居于寂静处，亦无有多大的意义。譬如野兽，虽然长年累月寸步不离地居住在深山野林，但其心相续少许亦不能调柔，仍具蛮横暴恶之性。二是有些人虽然通经悉论，于三藏十二部经论教典无所不知，但若未能调柔自心相续息灭烦恼，且令贪嗔痴等五毒蔓延滋长，则纵然是广闻博思亦无多大意义。譬如鹦鹉虽能学说多种语言文句，但却从来不懂得调顺内心。这种仅说不修如鹦鹉的行者除了能种下些许善根，别无多大意义。全知麦彭仁波切云："言不为主修为主，不修仅说如鹦鹉。"三是有的修行人虽然多年依止上师，但却未能获得任何修行之教言，只是晃晃悠悠地虚丧时光，或整日以劈柴、担水、洗衣、做饭等琐事而度尽时日，这样修行也无多大意义。如同渴死在海岸边的愚人，海水纵多也无任何意义。当知我们依止上师的目的是为修行而求得相应心相续的教言窍诀，仅依上师而不求受佛法仍无意义。四是有的修行人虽然具足广博殊胜的窍诀，但若未用来调伏内心相续的无明烦恼，则整日携带很多殊胜的法本也无多大意义。如同身患疾病之人，手里虽然拿着很多药方，但若不依方取药服用，则药方于彼根本无有意义。华智仁波切说："若




不调伏自心，抄写法本、著造讲义等均无意义。”五是有些人虽然获得了修行的一些暖相，但若未进一步证悟深层的心性本体，如是修行亦无多大意义。如同趋入外道之人，虽通过观修风脉明点等法亦能获得在空中飞翔、入火不焚、入水不溺、入地无碍等奇妙之相，但都不是解脱正因，故于己无有多大意义。六是有的修行人虽然经历了极大的苦行，但若依修方法有误，相续中未能生起出离心、信心、大悲心、菩提心等功德，那么这样的精进苦行亦无多大意义。如同在洞中冬眠的旱獭，它们在几个月的时间内能“如如不动”地安住，但在出洞时却无少许变异。因此修行最为关键的是要对上师三宝生大恭敬与信心；对三有轮回生起强烈的出离心，弃离世间八法等无义琐事；对一切父母众生生起无伪的大悲心，经常安住于如梦如幻的智慧境界中。掌握此等修行要诀是极其关键的。

殊胜上师所具六法相：依其欢喜内心入正法，
则彼具有修行之加持；令诸弟子修行自德多，
则具甚深耳传之窍诀；眷属资具归他不嫉妒，
则灭耽著世间贪欲心；若知一切所思皆入道，
则具利众大悲巧方便；倘若广大饶益苦难者，
则具无量悲心菩提心；倘若心宽安乐离琐事，
则具证悟实相之确信。寻依如是具相之上师。

最殊胜的上师所应具足之六种法相：一应具










足摄受弟子的能力，有缘弟子依止他能生起大欢喜心，且能令弟子的内心真实趋入正法之道，师徒之间有一种默契的相应与殊胜法缘，如是则说明彼上师具有一定的修行和意传加持。二是若上师能以各种善巧方便令诸弟子依教修行、调伏自心相续，而且他自己本人亦具有坚固的信心、大悲心、菩提心等很多殊胜功德，则说明彼上师具足甚深的耳传窍诀。三是倘若上师心量广如太虚，无所不容，随缘化度众生时，无论遇到什么危难，心胸都很坦荡，而且能理智地面对一切，就算是自己的眷属和资具受用完全归属于他人，也不生起嫉妒之心，且能于内心数数随喜，如是则说明彼上师已经灭除了耽著世间法的贪欲心。四是上师若能了知弟子的一切所思，且自己的所作所为亦能引导弟子们破除迷乱而趋入正法之道，则说明彼上师具有大悲心和引导弟子的善巧方便。五是倘若上师能身体力行地广大饶益一切苦难的众生，使之离苦得乐，则说明彼上师具有无量的大悲心与殊胜的菩提心。六是倘若上师心胸宽广、不杂烦恼、安乐无忧、远离闻思修行以外的一切无义琐事，则说明彼上师具有证悟实相的确信。入佛门者寻觅、依止如是具有殊胜法相的上师是最为关要的。

诸修行人应断之六相：若贪世法具有贪嗔相；
认为他恨生起邪见相；多执迷现灭失善法相；










故乡积财退失正法相；希求今生着魔违缘相；
无有定解失解脱道相。

诸修行人应当断除之六相：一是如果修行人特别贪执或重视世间法，则说明彼人具有贪嗔之相，我们应当断除这一恶相。二是如果经常认为他人在恨我、蔑视我，则说明自己已经具足生邪见之恶相，所以应当加以断除。三是如果修行人过多地执著迷乱的境现，则说明彼人已灭失了闻思修等善法之相，我们应当断除对迷乱境现的执著。四是若修行人不安住静处而回到充满愦闹的故乡，精勤于积财等琐事，则说明彼人已经退失了修持正法之相。五是如果修行人的所作所为皆以希求今生的名闻利养和温饱等享受为目的，而不为来世修积丝毫善法功德，则说明彼人已经具足着魔之违缘相。六是倘若修行人闻思佛法仅仅满足于寻文逐墨，心中无有丝毫定解，则说明彼人已失去了能得解脱道之相，我们应当断除此不善之举，而依文解义、熟记领纳于心。

断除错误自性之六法：不供今生来世依处师，
取悦保护亲友大错误；不诵悉地根本之咒语，
永无休止闲谈大错误；不积信等圣者之七财，
积累苦源财产大错误；不修心性本义之实相，
成办散乱琐事大错误；不调罪过祸源之我执，
追求名闻利养大错误；不作遣无明暗之闻思，
自高盲修瞎炼大错误。断此错误趋近解脱道。










断除错误自性之六法：一是当我们具有财富受用之时，理应供养今生与来世的依怙处——上师三宝。智悲光尊者在《功德藏》中云："财富应供四依处。"如果修行人未能将自己的财富上供三宝，反而相赠、取悦于亲友，则是一大错误之举。二应念念不忘地持诵本尊心咒，若不持诵悉地之根本——殊胜咒语，而整日无休止地与人闲扯，则是一大错误之举。三应了知修行人若不修积信、戒、惭、愧、施、闻、慧这圣者七财，而整日积累痛苦之源——金钱财富，则是一大错误之举。四是修行人应当修习心性本义之究竟实相，若不如实修习而整日奔忙于一些令身心散乱的琐碎事情，则是一大错误之举。五是修行人应当经常善调自续，若不调伏一切罪过的祸患根源——我执，而大肆追求名闻利养等世间八法，则是一大错举。所以我们应当经常以理论和窍诀来推理、观寻我的存在，如观察我的来处、去处、安住处，看自己能否依此方式安住如梦如幻的境界，能否依此渐渐削弱我执。六是修行人应作遣除无明痴暗之闻思，若不如理闻思，就不能懂得佛法的基本教义，如是反而贡高我慢地盲修瞎炼则是修行的一大错误。在五浊恶世中，按比例而言，不学佛者多，学佛者少；在学佛者中不修行之人多而修行之人少；修行人当中不欲闻思而盲修者多，真正能以闻思修并进的人确实少之又少。




是故我等修行人应当断除此等错误行径而趋近解脱的正道。

**修行核心窍诀之六法:依止功德源泉智者师;舍弃迷乱之因颠倒事;他人恶行易染莫交往;扰乱禅定根除名言诤;舍弃无有完结之琐事;离悉地故莫依他本尊。饮食增贪随得而享用,如是而行增上诸善行。**

我们应当了知修行的核心——殊胜窍诀之六法:一应依止一切功德的源泉,即具有智慧的殊胜上师。二应舍弃令身心迷乱之因,即世间的颠倒诸事。三应远离与秉性恶劣者之交往,因为自己的见解尚未稳固,定力极其微弱,很容易染着他人的恶劣行为,故切莫与之交往。《佛子行》中亦云:"交往恶人增三毒,失坏闻思修事业,令成无有慈悲者,远离恶友佛子行。"四应远离扰乱修习禅定之因,即热衷于名言词句咬文嚼字的争论,因为这些争论除增上分别寻思外,别无意义。五应舍弃世间琐事,若自己放不下世间琐事,则其会如海浪般连绵不断、永无止息,只有彻底看破、放下,世事才会有终了的时候。六应依修能成就一切悉地的唯一本尊,如果对本尊也弃旧迎新地改换依止,则有远离悉地的过患,是故除自己已经选定的本尊以外,切莫随意改换依修其他本尊。若能专一依修固定的本尊、吟诵其心咒,并将诸佛菩萨与本尊融为一体而观修则能成就殊胜

悉地。此外，修行人若过分贪执美味佳肴，则会愈来愈增上贪欲之心，故应随缘所得而享用，不可过于追求，我们若能如是行持，则相续自然会增上诸多善法功德。

**依恶上师沾染六过患：依恶知识一切诸弟子，**
**以邪宗派沾染常断见；以恶行为引入颠倒途；**
**以劣道相增长嗔怒心；以盲修习积迷现习气；**
**以颠倒修导入世间法；以恶劣果堕入恶趣中。**
**故求解脱道之诸信士，当善观察彻底而舍弃，**
**违缘邪魔恶劣之上师。**



如果不依经教善加观察、取舍上师，而盲目地依止了一位邪恶的上师，则弟子一定会沾染上诸般过失，如是过患归摄为六种：一是如果不幸依止了一位恶知识，则跟随他的所有弟子都会因邪宗教义而在心相续中沾染常断之邪见。二是以彼邪知识的恶劣行为将会把弟子们引入颠倒的歧途，诸如教令弟子吸烟、饮酒、杀生祭神等非理恶行，由于弟子们不具智慧，不辨是非真伪，故无正确取舍的能力，唯依师教而行，如是将会埋下严重的过患。三应了知以一些鬼神有漏的神通，开天眼、显示种种怪异变化等低劣的道相者，非但对修行不利，且易增上嗔怒之恶心。四是若修行人以邪法盲目修行，则根本不会增上善法功德，唯能累积迷执现法的不良习气，因其不具真实智慧与殊胜窍诀，所修持的完全是丧失大悲心




的邪法。如云:“一盲引众盲,相牵落悬崖。”五是恶知识将会以颠倒的修行把弟子们完全引入世间法中,如追求名闻利养、互相勾心斗角、蔓延贪嗔恶心、不择手段地强夺巧取等,必将造成严重的过患。六是以此诸般恶行必定会感召恶劣的果报——直接堕入恶趣中感受无量的痛苦。是故为求解脱正道的诸信士们,首先应依经教善加观察自己将要依止的上师,具法相者终身依止不离,不具法相者就不要结成师徒关系,为免误入修行的歧途,应当舍弃违缘之因——邪魔般恶劣的上师。

**沾染恶友行为之六法:交往愚夫沾染无聊行;**
**交往少年沾染嬉戏行;交往俗人沾染农商行;**
**交往商人沾染谋利行;交往嗔者沾染粗暴行;**
**交护亲者染求温饱行。故舍恶友依止善法友。**

我们应当了知容易沾染恶劣道友不良行为之六法:一应了知若常与无智愚夫交际往来,则自己很容易沾染上他们歌舞娱乐、棋牌赌博等无有任何意义的无聊行为。二应了知若常与少年人交往,则自己容易沾染上他们幼稚的嬉戏行为,如做游戏、捉迷藏等散乱事。三应了知若常与世间俗人交际往来,则自己容易沾染上他们经商务农等行为。四应了知若常与商人们交际往来,则自己容易沾染上他们那一心谋求财利的不良行为。如整日盘算以什么方法去挣钱,怎样以假冒




伪劣产品牟取暴利等，为挣钱而挖空心思。五应了知若常与有嗔恨心的人交往，则自己容易沾染上他们那邪恶、蛮横的粗暴行为。六应了知若常与喜于护亲之人交往，则自己容易沾染贪求温饱等享受的行为。是故我们应当舍弃恶劣的道友，而应依止具有善法与正知正念的道友。

**依止祸殃家人之六过：虽生无常心然懈怠修；**
**虽具智慧信心无修时；虽知今生无用不舍世；**
**虽具深法然仅羡慕修；广闻博学然未利自他；**
**虽懂实相见解平庸死。莫入如是之途当谨慎。**

依止家人所致祸殃之六过：一是我们对万法虽已生起了无常心，但若常与家人共聚畅谈，则会随他们的分别意趣而变得懈怠，以致耽误修法。二是我们虽然具足领悟经论的智慧，对上师三宝亦有一定的恭敬与信心，但若常与家人相聚，则整日忙碌琐事，占用了宝贵的时间却未能脚踏实地的修行，且会殃及自己的慧命。三是我们虽已了知今生的一切均无用处，一切都是烦恼过患之因，但若依随家人与亲情的牵扯，则不能舍弃世间，而且一头扎入世法苦海之中不能自拔。四是我们仰赖上师鸿恩，虽已具足了甚深法要的传承，法本不缺、万事齐备，但因家人的牵扯而未能实修，仅仅处于羡慕修行的心境状态又有何用呢？如当今口中赞叹大圆满殊胜的人虽然很多，但真正实修大圆满者却寥寥无几。五是我们




虽已畅游在佛法的海洋里，精勤地闻思三藏教义，然因家人的牵扯而未能履行初心——真实成办自他二利，如是不但荒废了自己的宝贵学识，而且也葬送了自己难得的暇满人生。六是我们依靠上师明示的殊胜窍诀，虽已懂得了诸法实相的见解，但因家人的牵扯而未能依见起修，结果在临终时还是平庸而死，岂不哀哉？是故作为修行人我们千万不要误入与家人牵扯的歧途，而应当机立断地谨慎取舍，割爱辞亲、义无反顾地步入修行之道。

**宣说为魔诱惑之六法：贪财者为财物魔诱惑；具智者为功德魔诱惑；高官则为贿赂魔诱惑；富者则为福德魔诱惑；恶业者为逆缘魔诱惑；求名者为美言魔诱惑。此等之人极多莫跟随。**

宣说为鬼魔所诱惑之六法：一是若修行人贪享财富，则必定会为财物魔所诱惑而致身心随钱财所转不得自在。二是具有智慧而未成熟究竟之人，虽然表面上的能力、事业等都显得很强大，但实际上却是为功德魔诱惑所致的虚伪表相。有些修行人往往被自己的表面能力、功德所蒙蔽而起贡高我慢之心，或恃才傲物，诽谤佛法及高僧大德，以非说是，以伪说真，蒙骗世人、造业无边还认为自己满有能力。三是若人身居高官显位，则易为贿赂魔所诱惑，往往见利就上。俗话说："拿别人物手软，吃别人物嘴软。"受贿之人自然而然




地会昧着良心行诸非法之事。四是若人生活富裕，则易为福德魔所诱惑，所以物资受用过于丰盛亦是修行的一大违缘。五是恶业深重之人在遇到不顺的逆缘时往往会做出毁坏三宝的行为，诸如对上师生邪见、诽谤正法、谩骂金刚道友等，这些都是为逆缘之魔所诱惑的征相。六是希求名利之人总喜闻别人对自己的夸赞，且一闻赞言，自心增慢，这即是被美言魔所诱惑的征相。具有上述此等过患之人在当今时代已多得不胜枚举，但我们欲求解脱之人都应培养如荷花般出淤泥而不染的高洁品性，切莫与恶劣之人同流合污。



**违背学处过患之六法：思维行为庸俗闲言多；**
**迷乱罪行接连不断现；持受种种我执贪嗔见；**
**修习恶心邪见不间断；行持不善非法种种行；**
**心不入法而随今生转。弃离解脱道之法油子，**
**违背戒律罪大当远离。**

违背戒律学处过患之六法：一是违越学处之人，其心境、思维、行为都显得极其庸俗无义，口吐闲言碎语，道友不喜见闻，自身孤立无援，甚为可怜。二是违越学处之人，若不听他人忠言劝告而生惭愧之心，一意孤行，一错再错，则罪行将接连不断地出现。三是违越学处之人喜于持受种种我执与贪嗔恶见，行为蛮横而不讲道理，纵然恶贯满盈，还要强词夺理地为自己巧言辩护。四是违越学处之人，习惯性地串习并坚固恶心，不具




丝毫善意，邪知邪见将不间断地生起。五是违越学处之人总是行持不善之法，丧尽天理德性，几乎无恶不作，且以种种恶行为荣。六是违越学处之人，其心难以趋入正法，只能懵懵懂懂地紧随今生的温饱、财富等利养而转。上述之人都是弃离了解脱正道的佛法油子，而且亦是违背戒律学处、罪大恶极的佛教败类，我们应当立即远离这种人。

**断除善恶混淆之六法：莫依无智增长贪嗔师；**
**莫摄无信观察过失徒；莫行不善造罪之善法；**
**莫作求敬回报之布施；莫作抚养亲友之供养；**
**莫为求得利养而说法；听受此言必与正法符。**

断除善恶混淆之迷蒙而明清了认表面上看似善法、实际上不一定是善法之六种法：一是切莫依止无有智慧并增长贪嗔心的上师，因为他会严重污染我们的相续。二是作为上师，切莫滥摄无有信心而喜欢观察上师过失的弟子，因为摄受这样的弟子自他均无意义。三是莫行表面上看似善法而实际绝非善法之事，如以会供为借口而杀生、享用血肉、饮酒，或以贪嗔为因而修双运、降伏法等。四是修行人应以悲心施予乞者所需资具，在布施之时莫作求得别人恭敬与来日的丰厚回报之想，也就是让我们在布施时不要希求未来的异熟果，若能以三轮体空的智慧作摄持则更为殊胜。五是修行人不可将自己的财物用来抚养亲




友，因为亲友无修行功德，不能享用十方信众的供养。六是当我们具足讲经说法的能力时，一定要以清净的大悲心将佛法甘露洒遍众生的心田，莫为求得自己的利养而说法，时时应观察自己说法的动机，一旦发心有染便依教加以轨正。凡是听受此等教言并将之融入自心者，必定能与正法相符合。

**心与所行相违之六法：未离俗心表面行正法；**
**无有敬信表面依上师；法未入心表面装大师；**
**未断愦闹表面依静处；道相未增表面修禅定；**
**无有修证表面利他众。智者当弃此六相似行。**



内在之心与外在所行相违背之法有六种：一是若修行人于内心未离开世间法，且贪著不舍，以致三毒烦恼异常炽盛，虽然他们表面上身披袈裟、手持念珠等行于正法，但这种伪装的表相行为却如狐狸披上虎皮一般滑稽可笑。二是我们若对自己的上师无有少许的恭敬与信心，且心高气傲妄生邪见，则纵于表面上伪装出很恭敬的行为，仍会因心行违逆而失去依止上师的意义，且易滋生令自己更加堕落的罪过。三是有些人身为佛子，然佛法教义和调伏烦恼的窍诀等却丝毫未融入自心相续，这种人往往热衷于表面上伪装德高望重的大师之行为，如是来摄受眷属而以高位自居，此等带欺骗性的狡诈行为必定会导致损人不利己的恶果。四是若修行人未断除愦闹心漂浮






不定，随处外散，则纵于表面上依于静处仍将成为无意义的相似修行。五是若修行人自己心相续未增上少许道相，则纵于表面上闭目禅修，亦无任何意义，唯是自欺欺人。六是倘若我们的相续中连基本的出离心和大悲心等的修证都未产生，则于表面上大张旗鼓地宣扬要利益他众、弘扬佛法等也无任何意义。具有智慧之人应当舍弃这六种相似的行为。

虚伪欺骗自心之六法：未得确信口说离戏论，
以此虚伪见解欺自心；未得修要盲目伺察修，
以此虚伪观修欺自心；放逸无度粗暴疯人行，
以此虚伪行为欺自心；不警堕罪表面守戒律，
以此虚伪誓言欺自心；不求佛果而图智者名，
以此虚伪闻思欺自心；未证心性向往得圣果，
以此虚伪之果欺自心。自心不被欺骗极重要。

虚伪欺骗自心之法有六种：一是若我们的内心根本未得确信，而在口中却妄谈诸法离一切戏论、什么都不执著等，以此虚伪的见解必定会欺惑自心相续。因为我与我所的执著非常坚固，连字面上的信解也未产生过之人，无我空性的定解又如何能从内心生起呢？二是若我们未能获得上师传授的修行要诀，而仅以自己的分别妄心来盲修瞎炼，那么这种以伺察意而修的虚伪观修一定会欺惑自心相续。比如不具窍诀明示而盲修大威德的人，其结果却是把自己变成了罗刹，故依上




师所明示的窍诀而修行很重要。三是若修行人放逸无度，无少许内证功德，却妄持粗暴如疯人般的行为，则此种自不量力的虚伪行为一定会欺骗自心相续。四是若修行人不警惕密乘的堕罪而恣意妄行，仅于表面上守持密乘戒律，以秘密誓言做幌子大肆享用五肉五甘露等，则此虚伪的誓言一定会欺惑他自己。五是若人于佛果毫无希求，又无真实的利他之心，而仅以贪图利养之心求取智者的美名，则此人纵然精进地闻思经论亦是一种虚伪之举，所行必定会欺惑自心相续。六是若修行人未证悟心的本性，而向往在余处获得究竟的圣果，则此根本不符合大乘了义经论和密乘窍诀部的教义，当知只有见性才能成佛，故此虚伪之果一定会欺惑自心相续。作为修行人，令自己的心不被种种虚伪之相欺骗是极其重要的。



**断除非理行为之六法：切莫贩卖祖先之法宝；**
**切莫同胞相残道友争；切莫违法乱纪行非法；**
**切莫散布毒气欺他人；切莫信口开河谤人法；**
**放下追求世法之念头，寻求正法修成正等觉。**

我们应当断除非理妄行的六种法：一是作为佛教徒，我们千万不可贩卖祖先大德们之遗教法宝。有些人为了生计而贩卖经书、佛像、铃杵等法物，却不知此非理的行为会给自己带来巨大的过患，了知此理，我们即应断除这种非理之行。二是在同一上师荫护下的同行道友应当情同手足






般互敬互爱，切莫同胞相残，亦莫令道友与道友之间互起争执。三是修行人应当安分守己，既不能违越佛规，也不能违越世规，切忌不可行于违法乱纪的非法。四是修行人应当依教如法行持，切莫染污僧团、散布贪嗔痴等毒气而欺骗他人。五是修行人应当言语谨慎，切莫信口开河妄下结论、诽谤他人和正法。六是作为修行人我们应放下追求世间八法的邪念，当一心寻求能使自己获得解脱的正法，进而如法修持，以期早日成就正等正觉的果位。

**如理趋入正法修行者，前往城区过患之六法：**
**因中晦气觉受加持失；因起烦恼失坏三戒律；**
**因破誓言逆境违缘多；因染迷现丧失见修行；**
**因染庸俗心与法相违；因恶业牵还俗成在家。**
**是故莫游城区依静处，万一必去亦作囫囵想，**
**诸根莫散外境当慎重。**

对于已如理趋入正法的修行人来说，前往城区闹市会出现的六种过患：一是修行人到了城市以后，由于中了晦气之毒，前所修行的一切觉受和加持都会散失，若不及时远离城市，则自己必定会在迷迷糊糊中虚丧光阴，以致摧毁自己的修行与功德。二是修行人到了都市以后，由于不具定力、心无自在，故随境所转而妄起种种无明烦恼，如是必定会失坏三乘戒律。三是修行人到城市去必定会违背自己以前所承诺的誓言，因为以




前曾发愿不离静处而专一修行，后来以种种因缘而离去，故一定会步入逆境遭受违缘。四是修行人到了城市以后，由于染着迷乱现境的缘故，自然会丧失见修行之功德。五是修行人到了城市以后，因与普通俗人交往，染着他们贪嗔痴等庸俗心境，故身口意三门的所作所为都会与佛法相违背。六是修行人到了城市以后，因受恶业牵引故身心不能自主，如有些出家人被迫还俗成为白衣而忙于养儿育女等繁琐的事情，如是自然失毁了自己清净的戒行与闻思修事业。是故我等修行人切莫游历于城镇等愦闹区域，应依寂静处精勤修行。万一因某种特殊需要而必须去城区亦应当作囹圄想，思维自己即将步入监狱的门槛，当如是摄心正念。了知身处愦闹城市易遭众多违缘之理，是故我们应守护诸根，切莫令之散乱于外境。



**修行要点总纲之六法：究竟见解趋至佛密意；**
**实修当依窍诀方便要；觉性智慧以理而印持；**
**心识值遇外境而解脱；一切摄于无变心性中；**
**诸法归于大圆满总纲。实修此要即生成菩提。**

我们修行的要点在此可摄为总纲之六法：一应了知无论显宗还是密宗，其究竟见解都必定要趋至佛陀的真实密意，依如是见解实地起修才能现前佛果。此外，若依一般暂时的见解则无法趋达究竟的彼岸。二是我们在实修之时，切莫依分别心自作主张，应当谨依上师所明示的窍诀和方






便如理行持。三应了知依教修行所认识的觉性本体并非是自己分别念的境界，而是智慧的境界，我们应以此殊胜正理来印持。四是我们的心识在值遇外境之时，若依上师所明示的窍诀来认识其本体，即会获得自然解脱的境界，这就是密法中最殊胜的窍诀。明知此窍诀后，我们无论值遇什么样的外境，都可将此执境的分别念自然解脱于本基觉性之中。五是我们应将形形色色的一切外境尽摄于无有任何变异，亦无任何改造的心性之中。六是最终一切诸法无不融会于大圆满见修行果的总纲之中，如同百川汇入大海般，大圆满本来即涵盖了一切万法如是存在的自性。当知能实修此等要诀的补特伽罗，即生必定成就大菩提果。

**奠定基础教言之六法：奠定智慧基础行闻思；**
**奠定大乘基础学发心；奠定加持基础传承妙；**
**奠定证悟基础悟心性；奠定功德基础具勤信；**
**奠定快乐基础弃轮回。随行一切圣者之足迹。**

能奠定修行成就基础之教言有六法：一为奠定智慧的基础，我们应当依止上师广行闻思三藏教典。二为奠定大乘菩萨的基础，我们应勤学殊胜发心，首先修学大悲心，接着广学六度、四摄、四无量心直至无上菩提心。所谓菩提心者，即以大慈悲心于众生拔苦予乐，乃至令他们获得究竟解脱的佛果。三为奠定求得殊胜加持的基础，我




们应恭敬秉持清净善妙的传承。四为奠定证悟的基础，我们应内悟心性本体。寂天菩萨云："若心的秘密未能了悟，则一切都是漂泊无定的。"是故当知，所谓的证悟不在于外境，而在于内心之根本自性，只有认识心的本性才能奠定证悟的基础。五为奠定一切功德的基础，我们应具足精勤与信心，因为它是诸功德之母。六为奠定快乐的基础，我们应弃离如火宅般的轮回，生起真实无伪的出离心。我等修行人若能随行一切圣者菩萨们的足迹，则是最为殊胜的。《札嘎山法》中云："古往今来的一切高僧大德都是安住寂静处、赞叹寂静处，他们从未赞说过城市是好的修行地方。如今很多人住在城市里还认为自己的修行很好，难道这些具实修实证者赞叹寂静处的词句都没有实义吗？难道他们都判断错误了吗？"



**积累财物过患之六法：五毒根源贪嗔烦恼增；**
**吝啬之因积累饿鬼业；趋向世法远离菩提道；**
**增财守财饱尝人生苦；相违修法人天相谴责；**
**着魔违缘为之而丧命。是故修正法者当弃离，**
**积蓄增上一切诸财物。**

修行人若不修积圣者七财，反而一门心思积累世间有漏的财物，这样必定会遭受六种过患：一应了知一切财物是五毒的根源，若经常为积累财物而费尽心机，则必定会令贪嗔痴等烦恼相续增上，愈增愈猛。二应了知相对于凡夫来说，由于






无明实执心强盛的缘故，财物自然会成为他们吝啬之因，如果既舍不得上供下施，亦舍不得自己受用，那么拼命地积累钱财，想方设法地尽心守护，不仅使自己即生变成了“守财饿鬼”，而且也积累了来世转生饿鬼的罪业。三应了知凡是追求财富的人都出自于自己的贪欲之心，为此他们无疑会愈来愈趋向于世间法而远离菩提胜道。四应了知财物是痛苦之因，它带给人们吃喝玩乐的假象快乐中，其实夹杂着无量的痛苦，就像含剧毒而香甜的果实一般，我们食用它将是以极大痛苦而告终。如首先费尽心思积财，中间拼命增财，最后提心吊胆地守财等等，期间饱尝了人生的种种辛酸与痛苦。五应了知凡是贪求财物之人，其所作所为都会违背正法之规，如是相违修法之举，毕竟会遭受人中大贤士与天人的谴责。六应了知喜欢贪求财物之人，往往会为财物而败坏人格道德，他们不顾一切，甚至会丧失自己的理智来求取所欲的财物。一旦自己的产业宣告倒闭之时，他们就像着魔般精神崩溃；有者也会因为财物而引来杀身之祸；有者面临被强盗抢劫等诸多违缘；也有的已为了金钱财富而丧命于刀枪之下，这样的事例非常之多，且都是我们有目共睹的。是故欲修正法之人应舍弃积蓄、增上财物的行为，依教如理行持。

善加寻找家人之六法：寻找无变法界好父亲；










**寻找自然本智好母亲；寻找自然童子好儿子；**
**寻找无二双运好朋友；寻找心性宝珠好财产；**
**寻找三身刹土好住处。具足此等得觉性永地。**

修行人应当善加寻找自己内在本具的家人，如是之法有六种：一应通过依修上师的窍诀来寻找自己内在本具的好父亲，即本来无有变异的法界本性。因为我们都是流浪异地、久已离开父母的孤儿，现在依殊胜上师的指点，应该沿着以前出来的路线回头寻找我们本来的父亲。二应通过依修上师的窍诀来寻找自己内在本具的好母亲，即本有的自然本智，换句话说，就是要我们尽快认识心的本性。三应通过依修上师的窍诀来寻找自己内在本具的好儿子，即本来的自然童子，我们了认了自然本智后，就自然会现前自己本来的觉性童子。四是我们应当依修上师的窍诀来寻找明空无二或智悲双运这一好朋友，因为这样的好友能伴随我们顺利地趋达究竟的本地。五是我们应当依修上师的窍诀来寻找自己内在本具的好财产，即心性如意宝珠，因为这样的财产能令我们彻底远离一切痛苦，获得究竟的安乐。六是我们应当依修上师的窍诀来寻找自己内在本具的好住处，即法报化三身无别的本净刹土。若我们能具足此等修行要诀，则一定能获得本来觉性之永地。



**步入正轨实修之六法：实修轮回护伴之皈依；**








实修永久大业之正法；实修飞驰骏马方便道；
实修财中之宝二资粮；实修增上利润之德行；
实修营养饮食之窍诀。如是行者获得师传承。

我们应了知步入正轨实修之六法：一应实修能护持伴随我们脱离轮回痛苦的皈依法，其最简便的修法，即经常以恭敬信心吟诵皈依偈或四皈依。二应实修永久获利的大业，即能令自己获得解脱的正法。三应实修犹如飞驰的骏马一般，能令自己迅速获得成就的生圆次第等方便道。四应实修一切财宝中最殊胜的财宝——福德资粮与智慧资粮。五是我们应当实修能增上一切修行利润的利他法，也就是以广修六度万行等能无间增上一切功德之善行。六应实修法身智慧的营养饮食——直指心要的无上窍诀。如是行持之人必将获得上师的清净传承和意传加持。



觉性入道教言之六法：有时观察自现之顺缘，
了知自现觉受现助伴；有时观察有害之逆缘，
即是断除迷执大要点；有时观察道友他上师，
了知贤劣促进自实修；有时观察四大之幻变，
了知心性之中无勤作；有时观察自境建筑才，
了知如幻遣除迷现执；有时观察他人眷属财，
生起悲心断除轮回贪。总之于诸种种显现法，
观察自性摧毁迷实执。

令觉性入道的教言有六法：有时候我们应观察自己的生活资具和住处，其实这些都是修行中








自然显现之顺缘，凡是对自己有利的因缘都应观一观，了知一切自现的觉受都会显现为我们修行的助伴；有时候我们应观察对自己有害的一切逆缘，诸如别人对自己的恶语詈骂、无端伤害与诽谤等，这些即是能让我们断除一切迷乱执著的大要点；有时候我们应观察与自己共同修行的道友以及其他的上师，通过这些观察而明确辨析，以便了知贤劣差别，若自己遇到的是具相上师，则应为此而庆幸，以如是观察贤劣的方式亦能促进我们自己的实修；有时我们也可观察地水火风四大的变化，诸如天气的变化，时而晴天，时而下雨，时而乌云密布，时而晴空万里，通过此等观察则能了知心性之中是无有任何勤作的，因为从虚空的本性而言什么都没有，但就在这什么也没有之中暂时亦有四大的变现，同样如虚空般无别的本性中什么造作都没有，但暂时亦有各种分别念的显现；我们有时候亦可观察自境的一些建筑物和自己曾拥有过的财物成住坏空的变迁，通过此等观察则能了知诸法如幻如梦、毫无实质本体之自性，这样就能遣除一切迷乱显现的实执心；我们有时可观察他人的眷属与财物，见其都是变幻不定之性，当下即能生起悲心而断除对轮回的贪执心。总而言之，我们对一切种种显现法都应以理观察其自性而摧毁自己对迷乱显现的实有执著。

**观而真实体会之六法：观外显现四季之迁变，**








生起无常厌离迫切心；观饶益他反受彼加害，
深深生起不共之厌烦；观他无故贪恋与嗔恨，
强烈厌离深感皆无义；观育儿孙不孝父母亲，
深感指望他人无意义；观诸富翁死时裸体去，
深感当断资具亲友执；观解脱道商主上师恩，
深心生起敬信泪涟涟。如是于诸苦乐迷乱缘，
善加思维生厌出离心。

我们通过观察而于内心能获得真实之六种体会：一应观察外界显现春、夏、秋、冬四季的迁变交替，心里自然会生起无常心与厌弃世间而急于出离的迫切心。法王如意宝在《无常道歌》中云："由观器情世间变迁即可知，彼皆引生无常心之善知识。"二应观察经常以钱财、胜法等精进饶益他众之人，自己非但得不到报酬，反而还会遭受他人的残害，这样我们从内心就会深深生起不共的厌烦之心。《札嘎山法》中说："无论怎样与世间亲友接近都无毫许意义，且会增长烦恼；与善知识愈接近，愈会增上心相续中的善法功德。"了知此理，我们自当远离世间亲友而亲近善知识。三应观察他人无缘无故会对亲友产生贪恋、对怨敌生起嗔恨心，由此会生起强烈的厌离心，并深感此等诸事皆无意义。四应观察他人虽然成年累月、辛辛苦苦地养育了儿孙，但儿孙长大成人以后却忘恩负义，成为不孝养父老之孽子，由此深感指望他人是根本无有意义的。若无




希望的热情也就不会有失望的痛苦。五应观察世间上的富翁，这些所谓的大富翁虽然拥有万贯家产，但在死亡来临之时却不能携带分毫，他们也只能赤身裸体地独自离开人间而往诣中阴的狭道，观此我们会深深感到做富翁无意义，如是当即就能断除对一切财富资具与亲友的执著。六应观察解脱道中如大商主般引导我们前进的大恩上师，当我们在波涛汹涌的苦海中挣扎时，是他慈悲地伸出了援救的双手，将我们从苦难中拽出来，搭上了趋向解脱宝洲的大船。上师对于我们的确称得上是鸿恩浩荡，观此我们自然会深生恭敬与信心，以致泪珠涟涟，挂满腮边。我们如是对苦乐的迷乱诸缘善加思维后，自然会对世间诸法深生厌烦之心，于生死轮回生大出离心。



**时而详细观察之六法：时而观察自他身行为，**
**见似舞者显现无实义；时而观察口中所言语，**
**闻似谷声显现无说义；时而观察心现之苦乐，**
**知觉性幻显现实相义；时而观察动念之本面，**
**了知自逝显现法身义；时而观察无动之心性，**
**见无散收显现究竟义；时而观察无寻之直定，**
**见无所作显现心安乐。谁知此理精通甚深义。**

时而详细观察之六法：有时候我们可观察自己和他人身体穿衣、吃饭、行走、坐卧等行为，当知彼等实际上均无任何实义，见时好似实有，但却如观看舞台上演员所装扮的天女、魔鬼等显现






一样，根本找不到天女或魔鬼的真实存在，只是装束的不同演变而已，其舞蹈者直接显示了无有实义的本体；有时候我们可观察自己与他人口中所言谈的话语，闻时好像是有，但实际上却如空谷回声般显现了无有真实所说义之自性，我们若能将一切言语观修为空谷回声，则别人对自己的赞叹与诽谤均显得无利无害；有时候我们可观察自心所感受的痛苦与快乐，寻其来源、住处、去处，觅不可得，正在感受苦乐之时，当即了知为大圆满觉性力的幻化显现，这就体现了究竟实相的本义；有时候我们可观察自己相续中正生起的善心、分别心、恶心等动念之本面，了知一切动念皆为因缘和合而生起，彼又自然散逝，如是即显现了法身的本义；有时候我们可观察无有动摇之心性，如果现见无有外散与内收，则能显现究竟本义；有时候我们可观察无有寻觅之直定，若见到无有所作的本体，则能显现心性大乐智慧。谁能了知此等甚深义理，谁就能精通无上大圆满的真实本义。

**慎重思维自性之六法：谨慎生老病死之军队；**
**昔积业债今日当还清；二取险隘今日当逃离；**
**异熟罪业包袱当抛弃；修持解脱生死菩提道；**
**慎重思维将越死亡山。如是而行趋至解脱地。**

我们应当慎重思维自性之六法：一应谨慎思维生老病死这四大军队对我们的威胁，如果掉以












轻心、放逸无度，则此诸军队随时都有可能侵袭我们那四大假合之躯。是故我们应当小心谨慎，精勤闻思修行，以根除一切魔军的危害。二应思维我们往昔所累积的无量业债，今日当依自他相换等菩提心，以舍施法、烟供等方便法来将所有业债一并偿还清。三应思维我等修行人今日当从能所二取的险隘中逃离出来，意即以智慧的宝剑来斩断二取执著，令自己不再被痛苦的牢笼所囚禁。四应思维我们当依大悲菩提心的修法来将一切异熟罪业的包袱抛弃，不再执著与受报。五应思维我们当精勤修持能令自己解脱生死苦海的菩提道。六应慎重思维我们将要越过死亡的大山，途中会遇的种种困境需要自己以坚强的毅力来面对。我们只有做好一切所需的充分准备，才能成功地越过死亡大山。如是而行持之人必定能趋至解脱的本地。

**集中精力思维之六法：集中精力思维轮回苦；**
**集中精力精进而实修；集中精力敬信祈祷师；**
**集中精力念诵修本尊；集中精力积资修空行；**
**集中精力持最深见修。如是而行速疾得成就。**

修行人应当集中精力思维之六法：一应集中精力思维轮回中善恶趣的诸般痛苦。虽然三善趣中看似有些安乐，但实际上都是痛苦之因或痛苦的本性，我们若不通过思维轮回诸苦来鞭策自己生起出离心，则于任何善法功德都不能真实地生








起。二应集中精力精进地实修佛法，修行人切莫明日复明日地拖延时间，要知道“岁月不待人，及时当勉励”的道理，因此无论是修加行法还是正行法，我们都应脚踏实地地精勤实修。三应集中精力以自己的恭敬与信心虔诚地祈祷上师三宝，因为祈祷历代的传承上师必定会获得不可思议的加持与力量。四应集中精力念诵心咒、仪轨以及观修本尊。对于修密法的行者来说，选定一位终身依修的本尊是非常重要的，有了本尊即如同有了可靠的依怙处，要想增上修法功德便是事半功倍之举。五应集中精力修积善法资粮、观修一些空行法门。因为空行是我们所修三根本之一，也是我们不可缺少的依修法，修行人若能念修诸如作明佛母或金刚亥母的仪轨、心咒，则于遣除违缘与获得加持、悉地方面都能显现不可思议的力量。六应集中精力行持诸如大中观、大圆满等最为甚深的见修。当我们的修行达到一定的境界时，不能仅仅停留在世间正见(因果见)和声闻见(无我见)的位置上，因为这些都是菩提道中的辅助见，只有大中观见或大圆满见才是成就菩提的根本见。能如是行持者，必将速疾获得无上的大成就。



详说需要平等之六法：知众父母敌子需平等；
知财迷现金粪需平等；本无业果善恶需平等；
六识法性入出定平等；烦恼现智取舍需平等；








**实相本净轮涅需平等。知此平等即大瑜伽士。**

详细宣说修行人需要平等相待之六法：一应了知一切众生在累世中都曾做过我们的父母，故于今生之中对损害自己的怨敌和孝养自己的儿子都要平等相待，安住怨亲平等的境界中，尽力寂灭贪嗔等烦恼。二应了知一切财富的本质实际上都是迷乱习气的显现，亦是迷惑心境的妄缘执著，故修行人要精勤努力，争取早日达到黄金与牛粪平等无别的修证境界。三应了知从诸法本体而言，没有业与果的差别，故修行人最终要达到善恶平等一味的境界。四应了知六识聚的法性都是一味无别的本性，故修行人最终需要达到入定与出定平等无别的境界。五应了知一切烦恼的本体即是都会自然显现为智慧，故修行人最终必须要达到取舍一味平等的境界。六应了知诸法究竟的实相是本来清净的，故修行人需要达到轮回与涅槃平等一体的境界。能真实了知此诸平等之理的修行人即是真正的大瑜伽士。

**无有兴趣教言之六法：知现无实迷现无兴趣；**
**知作无义世法无兴趣；知自利迷小乘无兴趣；**
**知基无生不喜生灭法；证悟心性无缘无相执；**
**证悟法性离作无勤修。若证实相则现此等相。**

令我们对某些法感到无有兴趣之六种教言：一应了知一切器情世间的显现均无实质，都是迷乱习气的显现，如是自心对一切无实法自然无有










兴趣。二是若我们能知道一切所作所为均无意义，则于世法的追求自然无有兴趣。三应了知若我们仅为自己的利益而修行，则是一种自私的迷途，终不能趋达究竟彼岸，故于小乘的发心无有兴趣。四若我们知道万法的本基是本来无生的，则不会喜欢生灭循环的有为法。五是修行人若证悟了心性本无缘相而空寂离戏的本性，则能断除一切有相的执著。六是在证悟一切法性为本离勤作之时，就能安住本然无勤而修。我们若能证悟诸法的究竟实相，则能显现此等法相。

**不成虚伪教言之六法：无伪道用摧毁诸妄念；**
**无伪地道则能断二障；无伪了知因果警善恶；**
**无伪修习无执而自明；无伪行为如理如法行；**
**无伪事业随圣者足迹。谁具此等成就正法义。**

令修行不成虚伪之六种教言：一是我们在依修各种方便道时，若完全以智慧的境界来摄持而修，以此真实无伪的道用修力，则能摧毁一切分别妄念。二是我们应当依教实修实证，因为只有真实无伪的地道功德才能有力地断除烦恼障与所知障。三是我们应以无欺的因果事理作为修行途中的行为准则，只有真实无伪地了知因果法则才能明辨事理原委、警醒善恶动念，以致无误取舍。四是我们应当脚踏实地地慎重修行，切莫以虚伪表相而自满，因为只有真实地修习无有实执的空性，才能达到自明自证的殊胜境界。五是我




们应当如理如法地依教行持，切莫以一些虚伪狡诈的行为来欺骗众生，以致延误自己脱离轮回苦海的佳期。六是我们应当紧随圣者菩萨们的修行足迹，诸如广修六度万行、广事饶益有情之菩提大业，只有成办真实无伪的殊胜事业才能无偏随行圣者菩萨们的足迹。谁能具足此等无伪的行持，谁就能成就正法的究竟实义。

断除过患教诲之六法：证悟无有所作见解时，
认识口头实修之过患；住于禅定自明境界时，
认识修习念头之过患；明清不分昏沉而住时，
认识执心歧途之过患；通过强力生起暖相时，
认识片面束缚之过患；观察本性生起二取时，
认识妄念盗贼之过患；入定之时五毒虽压制，
若未断根后得起粗念。仍未证悟心性当认识，
认识对治解脱极重要。



能令修行人断除过患之六种教诲法：一是我们在证悟无有所作性的殊胜见解时，则应认识仅于口头言说实修之过患，也就是说，有些人于任何法都未行实修，却将实修一词喋喋不休地挂在嘴边，这种口头上的实修于解脱无有丝毫助益且过患极大。二是我们安住于禅定中自明自证的境界时，则应认识修习中闪现念头的过患，因为安住无缘本体时，任何念头都出自于分别寻思，一起分别即未离戏故。三是在我们明清不分地昏沉安住时，则应认识此是因执著心而误入歧途所引




生的过患，所以断除一切执著是我们修行的关要。四是当我们通过强力观修而生起某种相应暖相时，则当认识此是片面束缚之过患。五是当我们以理观察诸法的本性而生起能所二取之执著时，则应认识此妄念即是如盗贼般能盗取我们修行功德的过患。六是我们在入定之时，虽能暂时压制五毒烦恼，然若未能彻底根除此诸烦恼，则于后得位(起定)之时仍会生起粗大的分别妄念。我们应当认识这些都是自己尚未真实证悟心性本体所致的过患，所以依上师所明示的窍诀来认识心性本体，力行对治一切过患，使自己在歧途中获得真实解脱很重要。

以六决定脱离轮回法：实相自性超离意识境，
本基之时无有心念法；耽著感受乃轮回法故，
修道之时不修觉受法；清净行境无有轮涅故，
得果之时无有利众生；自证未被心染实相基，
远离所知境故离戏论；诸法无想无执真实道，
寻觅思忆所缘皆远离；不缘体相究竟殊胜果，
通彻无碍自明离偏堕。谁知此理乃大瑜伽士。

我们应了知决定脱离轮回之六法：一应了知诸法究竟实相的本来自性超离了分别意识的境界，因为在本基之时本来无有任何心念之法。二应了知耽著苦乐的感受无一不是轮回之法，故于正行的修道时根本不修觉受之法，而是寂灭一切耽著。三应了知在我们修行达到清净行境之时，

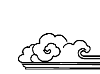



无有轮涅的差别之法，一切净与不净本来都是大平等之性，故在获得究竟果位之时，无有利益众生的勤执与相执，因为能利众生的佛与所利的众生本体无别，心佛众生三无差别，皆是一味一体之性，本基中本无任何差别之法。四应了知我们本来的自证智慧未曾被分别心染污过，是究竟实相的本基，远离一切所知诸境，故本离一切戏论。四应了知自证智慧从未被分别心染污过，因为实相本基远离一切所知境，本离一切戏论。五应了知诸法的本体是本来无想无执的，在这样的真实道中一切寻觅、思维、忆念等所缘悉皆远离。六应了知法界不缘任何体相，本空离根故，一切有相皆是虚妄，回归此法性境界即是我们所要获证的殊胜之果，因为通彻无碍、自明自证的本体是远离有无等一切偏堕的。谁能了知此等甚深义理，谁就能成为名副其实的殊胜大瑜伽士。



**开示证悟自性之六法：了知他声皆是师窍诀；了知现境即是无实幻；了知执心离根如虚空；了知觉性无障赤裸裸；了知真义超离意识边；了知修理趣至基尽地。谁证此理密意虚空性，无有所作本来任运成。**

演示证悟自性教言之六法：一应了知外界所有的音声都是上师的窍诀，我们观念它就能起到对治我执烦恼和增上智慧的作用。二应了知一切现境虚幻无实，唯是缘起假立之法，是如梦如幻

般的本体。三应了知我们能执著诸法之心也如大虚空般是本空离根的。四应了知通彻的觉性本体是无有任何遮障而以赤裸裸的方式存在的。五应了知诸法的究竟真实义是超离意识等边执戏论的。六应了知修行的究竟理趣是引导自己诣至本基——灭尽地。谁能证悟此理，则彼之密意智慧广大如虚空，无有任何所作的心性本体也是本来任运自成的。

开示断除魔障之六法：舍弃上师依止诸恶友；
舍弃菩提进入轮回道；舍弃自利表面行利他；
舍弃正法追求世八法；舍弃静处步入愦闹境；
舍弃无二跟随相词句。如是之人已被魔加持，
永入歧途今生来世苦。

开示认知魔障并力行断除之六法：一是有些业障深重的人，非但不恭敬有恩于己的上师，而且还随意舍弃，偏偏要去依止一些人格卑劣的恶友，当知这就是着魔的现象而力行断除。札嘎仁波切这样说过：“若人喜欢谈论亲友、财富等引生贪心以及谈论怨敌等引生嗔心的话题，那么我们就可以肯定地判断这种人是恶友。若人喜欢谈论上师三宝的功德以及言谈慈悲心等话题，我们也可以肯定地判断这种人是善友。”二是有些业障深重的人，凭借往昔的福德因缘虽获得了暇满人身，但却不依此努力成办生死大事，反倒舍弃难遇的菩提正道而信步进入轮回狭道。当知这也




是着魔的现象，我们应当励力断除。三是初发心的修行人切莫舍弃对自己有利益之事而表面妄谈利他，也不要以虚伪的行为去利他，应当先以自利为主逐步依次第修行。如果修行人连一些轨正言行、人格的基本法要都修不好，就舍弃自利的修行，而以表面行为去利益他众，这也是着魔的一种现象。四应了知千百万劫中难遭难遇的就是正法如意宝，若人已遇殊胜正法而不好好修行，反倒舍弃了正法，努力追求世间八法，这也是着魔的现象。五是修行人应依寂静处修行，如果舍弃寂静处而步入充满愦闹的境地，则也是一种着魔的现象。六应了知与如意宝一样的无二智慧非常难得，修行人若舍弃殊胜的无二智慧而跟随一些表相的词句、诗歌等，则也属于是一种着魔的现象。如是颠倒而行之人已被魔王波旬加持了自己的身心，彼将永远趋入歧途而感受今未来世的无量痛苦。



专心致志巡视之六法：巡视放纵行为如狂象，
是否已入可怖淤泥中？巡视现空无二之见解，
是否已为我执魔带走？巡视觉性光明之童子，
是否已经跟随迷乱徒？巡视加持根本敬信稼，
是否已遭邪见霜打落？巡视菩提解脱道明灯，
是否已被贪欲风吹动？巡视上师无死甘露法，
是否已经掺杂怀疑毒？是故专心巡视极重要！

我们应当专心致志巡视之法有六种：一应善








加巡视观察我们自己的行为，若经常放纵行为，则如挣脱缰绳的狂象般必令自己步入恐怖危险之境，大象一旦深陷淤泥就很难获得解脱，同样，修行人若不具正知正念，放纵自己的三门，造诸恶业，则堕落到恶趣的淤泥中也是很难获得解脱的。二应经常巡视我们相续中生起的现空无二之无上见解，看它是否已为我执恶魔带走了？如果被我执魔带走，则应挥舞智慧的宝剑来斩杀我执恶魔，势必将无二正见从恶魔手中夺回来。三应经常巡视我们的觉性光明童子(甚深大圆满的见解)，看他是否已经跟随迷乱之徒远去？也就是说我们刚刚认识的大圆满见解应时时持守，若不经常熏修则很容易被迷乱分别心所障蔽。智悲光尊者这样说过："初学者认识的大圆满见解，如同云中的太阳般很容易被乌云障蔽。"四应经常巡视能令我们获得加持的根本，即观察恭敬信心的庄稼是否已遭邪见冰霜的袭击而毁灭，意即修行人一定要稳固自己的恭敬与信心，如是才能获得修行的大丰收。如果于上师三宝的恭敬信心稍有退失，则应通过忏悔和观念上师的功德与恩德等方法努力生起恭敬信心。否则，不仅无义荒废了自己的宝贵人身，且造下了无间堕落的罪业，岂不哀哉？五应经常巡视在菩提道中为我们引路的解脱明灯——正知正念，观察它是否已被贪欲等无明之风所吹动？因为这是依靠善知识教言而点燃的能




照弃痴暗的明灯，一旦熄灭，甚为可惜！六应经常巡视上师为我们垂赐的无死甘露法，看它是否已经掺杂了怀疑的毒素。如果掺杂了分别邪心的毒素，则本来纯净的甘露妙法对自己的炽热烦恼也无任何作用。如云："若不如法而行法，正法反成恶趣因。"是故我们对此等六法专心巡视观察并善加取舍是极其重要的。

**不证真实本义之六法：生执不证无生离心故；实执不证空性离境故；作执不证无作离作故；思执不证无二离思故；耽执不证离边离方故；行执不证戏论离戏故。不执有实体相实相义，不思通彻本性离妄念。**

具执不能证悟真实本义之六法：一是修行人如果生起执著，则不可能证悟本来无生无灭的境界，因为真如本性超离一切心识。二是若修行人未远离对一切迷乱境现的实有执著，则不能证悟空性的本体，因为空性远离一切能境与所境。三是若修行人有勤作等执著，则不能证悟本来无作的究竟实相，因为实相远离一切能作所作。四是若修行人有思维等执著，则不能证悟法性无二的本体，因为法性远离一切分别寻思。五是若修行人有耽执之相，则不能证悟远离一切边执戏论的法界本体，因为法界本离一切方隅。六是若我们对修行生起执著，则不能证悟戏论的真实本体，因为它的本性远离一切四边八戏。不执著诸法实




有等体相，才能真实了悟诸法的究竟实相义是不思一切、通彻赤裸、本离一切分别妄念的本性。

观察实相本面之六法：自证通彻无改之本性，
非为庸俗亦非无记法；非为妄念亦非能所取；
非为对治亦离诸断治；非为他见各别自证境；
非为自体亦离诸所缘；恒具本性然难证此密，
超越悟与不悟周遍性。谁知此理精通实相义。

我们应当了知观察诸法实相本面之六法：自己所证悟之通澈无改的本来觉性本具六种特点，即觉性非为庸俗法，亦非无记法；觉性非为分别妄念，亦非能取所取；觉性非为对治法，亦非能对治与所对治的综合性，离诸断治故；觉性非为依其他因缘所见，而是圣者各别自证的境界；觉性非为实相的自体，离诸所缘故；觉性虽然恒具如此本性，然而一般凡夫却难以证悟此奥秘，诸如我们所谓的如来藏存在等，虽然体性存在，但却并非是在意识面前安立存在，而是无漏圣智的境界。故觉性已经超越了悟与不悟，也就是超越了一切有局限的境界，是周遍万有的本性，是语言难以表述的，是分别意识难以思量的。谁能了知此理，谁就能精通诸法究竟实相的本义。

宣说现前自性之六法：分别之时自明清然住；
无念之时不灭明然住；显现之时自明灿然住；
执著之时皆明昭然住；入定之时无边清然住；
散住等时无障凝然住。了知此要趋至瑜伽顶。










宣说能现前诸法自性之六种窍诀：一是无论在生分别念还是显现外境执著时，我们首先要依上师明示的窍诀来认识心的本性，认识之后诸法无不融会于心性之中，且时时都在大圆满的境界中自明清然而安住（在产生分别念的同时，认识其本性，当下安住，即为清然住）。对此若未认知，对上师也无恭敬信心，则修行也很难证得此境界，故应恭敬祈祷根本的传承上师。二是当我们处于心性无念之时，既不是真实入定，也不是掉举昏沉，而是在自性不灭的境界中安住，如是即为明然住。三是当显现外境山河大地等色法之时，我们若心无执著、自明显现地安住，则为灿然住。四是当产生能所二取执著之时，能明了其本性而安住者为昭然住。五是我们在入定之时，若无有任何分别念和边戏执著，则为清然住。六是当自心于外散安住平等之时，也即于既无外散，也无安住，无有障碍的境界中安住则为凝然住。了知此等要诀的修行人即能趋至大瑜伽的顶峰。此中“然”字尽摄了不可言思的本义境界。一般来说，认识分别念本性的境界称为清然；认识无分别念的本性而安住无念境界时为明然……总而言之，无论有分别念还是无分别念，凡是在安住时所了达的心性不同层面的境界即以与之相应的专用名词来相似表述。

**不顾一切修持之六法：应当不顾疲倦饥渴苦；**








**应当断绝人境等牵连；应当不顾怨亲与名利；**
**应当放下五根境贪执；应当不顾赞毁破立语；**
**放下对治动念自消失。具足此等成就菩提道。**

我们应当了知不用顾忌一切而修持之六种法：一应不顾一切困顿、疲倦、饥渴、寒热等痛苦而精进闻思修行。二是为了我们的修行不受任何违缘的阻碍，首先应当断绝人际交往与亲友等牵连，远离充满诱惑的环境，有关自己故乡、亲朋的一些琐事牵连亦要断除。《札嘎山法》中说："有些修行人该修的法不修，却整日为家人担忧，因而家里稍有一点风吹草动的事情发生，就会给彼修行人添难，必定会让他来处理所发生的麻烦事情。这不能说明彼人修行很好，而是他对家人的贪执太重，故家人也认为他不该修行而该帮助家里，这实际上是对修行人很大的侮辱。"是故为了避免修行中出现闲岔，我们应不顾一切地斩断牵连。三应痛下决心舍弃一切，既不要顾忌怨敌的损害，也不要顾及亲人的眷恋与自己的名闻利养，但求清心寡欲，粗茶淡饭充饥以滋养色身，专心致志于菩提大业。四应放下眼耳鼻舌身五根对色声香味触五境的贪执，若不了认贪执境的本性虚幻无实而执迷不悟者，一定会受到它的欺惑，以致感受无量痛苦。因分别心的欲望是永远得不到满足的，若能知足少欲，必定乐在其中。五是不要顾及别人的赞叹、诋毁以及破立是非等语言，




因为这些来自于分别心的语言不是增上贪心就是增上嗔心之因，要知道"是非朝朝有，不听自然无"，故当将此等赞毁破立的言语置之度外，或视若空谷回声，丝毫也不理睬。六是我们最终要放下一切对治法，因为能对治之法与所对治的分别念都不出边执戏论之缚网，都是现前本性的一种障碍，故修行达到一定境界时，要放弃一切对治法，令诸动念自然消逝于法性的本体之中。若能具足此等修行要诀，则一定能成就菩提正道。

**不离六度修持之六法：布施莫受吝啬敌干扰；持戒莫为破戒匪摧毁；安忍莫被嗔恨刃刺穿；精进莫为懈怠镣束缚；禅定莫为散乱毒混入；智慧莫被愚痴暗障蔽。断除六种违品而修法。**

修行人在日常生活中不离六度波罗蜜多而修持之法有六种：一是当我们遇到前来乞讨的可怜众生而作相应布施时，切莫受到吝啬怨敌的干扰与阻碍，应当广发悲心、长伸妙手、发放布施以满足众生所求。二是我们应当以正知正念来持守自己所受的种种戒法，切莫令自心相续那清净的戒体被破戒的盗匪所摧毁。也就是说，我们应当时时防护自己的根门，守持清净的戒律。三是我们在日常生活中纵然遭受别人的无端损害、谩骂、诽谤、侮辱等，也应当理智地修习安忍，坦然地面对一切，切莫让嗔恨的利刃刺穿自己忍辱的铠甲。四应了知精进是生起福慧二种资粮共同的




根本因，只有依靠精进才能成办修行的道业，因此，我们为解脱生死轮回而精进修行时，切莫被懈怠的镣铐所束缚。五是当我们在修习禅定时，一定要谨遵上师的窍诀教言如法禅修，切莫让散乱的毒素乘虚混入，否则，禅修的真实境界就无法成功地趋达。六是心相续中所生起的殊胜智慧，切莫被愚痴的迷暗所障蔽，比如太阳被乌云遮蔽，那时再强大的光芒也无法显现其本能作用。是故我们应依各种善巧方便来遣除心相续中的一切迷暗，以令智慧的光芒普照三界。当知断除六度的违品而修行对于我们每个修行人来说都是极其重要的。



**宣说六无机缘之自性：不见苦性之人无解脱；**
**护情面者灭迷无机缘；闻思为名利者无实修；**
**造罪业者善趣无机缘；懈怠之人证受无机缘；**
**有邪见者修法无机缘。远离此无机缘极关键。**

宣说六种无有机缘之自性：一是若人不见知轮回苦性而颠倒执取，以苦为乐则根本不会产生出离心，如是之人必定无有解脱的机缘。二是若人不具正确知见，整日顾头护尾，以护亲友情面而虚度时日，这种人欲灭除迷乱也无有机缘，因为他们没有闻思修行的机会。三是若人为求名闻利养或居其他不良目的而闻思经论，则无有实修的机缘，因为他们不是为求解脱而听经闻法，心术不正故不可能真实起修。所以我们在闻思修佛








法时，端正自己的发心是很重要的。四是若人造诸罪业，如诽谤上师、辱骂僧众、损害众生等，非但毫无悔悟之心，而且继续深造更为严重的罪业，这种人不用说获得解脱，就是欲转生人天善趣的机缘也根本得不到。五是若人于修积善法功德方面毫无兴趣，整日只顾吃喝玩乐，做任何事情都懈怠懒惰，从来也不欲实修佛法，那么这种人要想获得一些修证的觉受也无有机缘。六是若人于上师三宝、因果等不生诚信反而助长邪见蔓延，这种不依教树立正见之人欲实修佛法也无有机缘。因为在邪见的大地上不可能生长修持正法的庄稼。修行人远离此等无机缘之因而创造修行的顺缘是极其关键的。



修时观心方便之六法：时而观察安住稳固心，
谁知远离生住灭本性，心性获得自在修习要；
时而观察觉受之本面，谁知不住无有外境执，
喜心自现不生证悟要；时而观察功德增情形，
谁知不灭幻化自解脱，获得无生功德行为要；
时而观察入定法性义，谁知自然大乐本清净，
诸法等性转为道用要；时而观察自住之觉性，
谁知远离轮回二取性，断定胜义唯一性之要；
时而观察未修之觉性，谁知见修无作通彻性，
直视证悟法身本面要。具足六要善缘瑜伽士，
法尽境界灭心真喜悦！

修行时所需要之六种观心方便法：有时候我






们应观察既能安住而且又非常稳固的心，谁能确知心性是本来远离一切生住灭的本性，谁就掌握了令心性获得自在的修习要诀；有时候我们应观察所修证之明乐无念等觉受的本面，谁能确知一切觉受本来不住之性，谁就无有对外境现相的执著，这就是喜心自现、本来不生不灭的证悟要诀；有时候我们应观察自己的信心、悲心、菩提心等修行功德不断增上的情形，谁能了知此诸功德是自性不灭的幻化显现，而且其本性也是自然解脱的，谁就获得了本来无生功德之行为要诀（从有相功德到达无相功德）；有时候我们可观察入定境界中的法性本义，虽无能现与所现的联络心识，然一旦安住也能如实认知，谁能确知自然大乐智慧本来清净的体性，谁就已掌握了将诸法等性转为道用之要诀；有时候我们可观察自然安住的觉性本体，谁能确知自然安住之境是远离轮回中的能所二取之体性，谁就已掌握了断定胜义唯一法界本性的要诀；有时候我们可观察尚未实修过的本来觉性，谁能确知一切见修都是本来无作、通彻赤裸的本性，谁就已掌握了直接透视证悟法身本面的要诀。具足如是六种要诀的善缘大瑜伽士，一定会速诣法性尽地的究竟境界，如是自然寂灭心与心所的执著，真喜悦！



断除恶劣秉性之六法：受苦吝者不积后世粮；
无信不依师者无法财；不勤修者不得菩提道；








**贪亲友者中阴不见性；有我执者不能摧四魔；贪心重者一地坐不住。积六恶业果报自承受，是故行持善业极重要。**

我们应当以六种法要来断除恶劣秉性：一是有些人纵然感受缺衣少食的贫穷痛苦，心里仍旧吝啬不已，从来不以上供下施的方便法修积后世的善法资粮，这样他们来世会面临更为贫穷的痛苦。《入中论》云："彼诸众生皆求乐，若无资具乐非有，知受用具从施出，故佛先说布施论。"是故我等修行人应断除悭吝之心，勤修布施自利利他。二是有些人于上师三宝无恭敬与信心，亦不依止上师闻思佛法，他们的精神世界必定是一片荒芜，无有少许佛法圣财作支柱，故只能在迷迷糊糊中丧尽一生宝贵的时光。乔美仁波切说："住于静处却不事修行而奔忙琐事者，是低劣的修行人。"三是不精勤修行者必定不能获得菩提正道，因为一切菩提都是建立在精进的基础上。噶当派格西常说："上等精进者，得上等成就；中等精进者，得中等成就；下等精进者，得下等成就。"若人根本无有精进而欲获得菩提，则必定是遥遥无期的。四是贪恋亲友之人因迷乱习气深厚，故在中阴界中不能现见自己的本性。如果我们在临死时能舍弃对亲友、财富的执著，一心祈祷上师三宝，那么凭借自己的恭敬信心和平时受持的密法窍诀，在中阴的境现中就容易了认心的本性而获得




解脱。五应了知具有我执之人不能摧毁天魔、烦恼魔等四大鬼魔，若我们能削弱我执以致灭尽我执，则诸烦恼、痛苦、魔障均能逐渐乃至彻底消失。藏地俗语亦有“我执愈重者魔愈多”之说，故修行人应当极力断除我执。六应了知贪欲心深重的人在一个地方是很难长久安住的，他们往往行随心转，事事欲办却所办不成，心性漂浮不定，想得多做得多，可惜总是有始无终，今天住在这里，明天住在那里，到头一事无成。积累上述六种恶业之人，其痛苦难熬的果报唯有自己承受，是故我们应当断除一切恶业、行持一切善业，牢记此教言极其重要。

宣说六种应当之自性：初当生起厌离出离心，
不喜外境一心修正法；其次当知休息自心法，
知于佛身语意中放松；复次当令心得大安慰，
且得证悟确信无忧虑；再次当得殊胜大乐果，
现前本来清净之果位；尔后当令他人得安乐，
以四事业引导诸有情；再后即当安住不退地，
现前任运自成之手印。以六应当修行极重要。

宣说六种应当依修之自性：一是初期修学佛法的人，首先应当生起真实无伪的厌离心，即了知轮回的苦性和万法的无常，这样逐渐就不再喜欢世间的外境法，行者一旦灭除对物资受用以及名闻利养的希求心，这样就能安住静处一心修行正法。二是在出离心的基础上，我们还应了知能




令自己无始以来疲倦已久的心灵获得休息之法，也就了知应怎样于佛之身语意(妙法)中坦然放松。我们若能经常观修佛的身像、思维法语、安住法性无别的意境中，就能寂灭我们的无明分别心，也就真令疲乏之心在法味中安然休息了，同时也能获得极大的功德。三是如果我们的心能与佛之身语意相应，则能获得极大的安慰，并且自心也能获得殊胜的证悟与确信，彻底断除一切疑惑，无有少许忧虑之心。四是当我们通过修行而证得殊胜觉受时，即获得了真实而殊胜的智慧大乐果，最终能现前大圆满中本来清净的究竟果位。五是在我们获得真正的大成就时，就能令他等众生获得暂时与究竟的安乐，换句话说，也就是以息增怀诛的四大事业来饶益有情，引导众生趋入解脱正道。六是最后我们即当安住于永不退转的究竟本地，届时能现前任运自成之手印(事业)，如布玛莫扎在成就大光身以后，暂时安住法界，待时机成熟时就显现化身来利益众生。我们依上述六种应当修行之次第而行持是极其重要的。



未得究竟道用之六法：若观未修动念之本面，
了知妄念自性本面时，所现定于无生刹解脱；
若观修习所生之意识，了知苦乐因缘平等时，
定于取舍等性中解脱；若观正行无漏无生性，
了知心性诸现自性时，则定通达无生之心性；
若观出定意识之本面，了知心性外境无二时，








则趋入定出定无二性；若观后行动念之本面，
了知所生烦恼自灭时，则定诣至心境本基中；
前行正行后行相合观，了知三者无迹如鸟迹，
则定证悟三时自性要。若知此理心识现法性。

我们在修行尚未获得究竟时，应该了知能转为道用之六法：一是如果观察自己未曾修过的分别动念之本面，则在通彻了知此诸妄念自性的本面时，内外一切所现定于本来无生的刹那中自然获得解脱。二是如果我们去观察通过修习某法所产生的意识本面，则在了知一切苦乐因缘本来平等时，一切取舍定于大平等性中自然解脱。三是若我们去观察正行无漏智慧本来无生的本性，则在了知心性诸现都是本来的自性时，一定会通达本来无生的心性本体。四是我们若观察出定后得位的意识本面，则在了知心性外境本来无二无别时，毕竟能趋达入定、出定本来无二的本性。五是我们若观察后行(回向)起心动念的本面，则在了知内心所生起的烦恼能自然灭尽时，一定能诣至心境的本基之中。六是我们若观察前行、正行、后行之综合性，则可了知三者的时位概念即如空中的鸟迹般均无痕迹，尔时一定会证悟过去、现在、未来三时自性之关要。若能了知此等甚深义理，则一切心识都会显现为法性本体之等性智慧。

宣说功德圆满之六法：畏惧轮回痛苦寻依处；
以信调伏自续随佛学；见大福德布施积二资；




**精进鞭策日夜勤行善；知惭有愧为法愿舍命；**
**具有妙慧境心现法性。具足此等趋至轮回岸。**

宣说能圆满一切功德之法有六种：一应畏惧三界六道轮回的一切痛苦，以此激发我们的出离心，从而寻求能解脱一切痛苦的依怙处——上师三宝。当我们在日常生活中遇到违缘与痛苦时，切莫心生怯弱而应勇猛祈祷、皈依上师三宝。阿底峡尊者的上师曾经这样说过："我们于梦中遇到危害与恐怖时，若能忆念、祈祷上师三宝，则一切不悦之梦境皆能立即消除。"二应以对上师三宝的恭敬信心来调伏自心相续的无明傲慢等烦恼，从而依随佛陀的遗教精进修学。三应在现见大福德的对境前依靠布施来积累福慧二种资粮。四应提持正念，并以精进心来鞭策自己日日夜夜勤苦行持一切善法。五应树立知惭有愧的品格，为求佛法或为了佛法的兴盛，纵然舍弃自己的生命也在所不惜。因此我们平时就应立下坚定的誓愿："宁舍生命亦决不舍弃上师三宝！"六应具有殊胜的妙慧，若我们能以智慧来破除一切边执戏论，则一切外境与心识均能自然显现为法性的本体。具足此等功德之人则能趋至解脱轮回的究竟彼岸。



**尽心尽力修持之六法：尽力舍弃今生琐事泥；**
**尽力令现边解脱智光；尽力清除无明愚痴暗；**
**尽力生出证相之苗芽；尽力清醒二取迷现梦；**








**尽力获取三身果宝珠。此乃圣妙教言当牢记。**

我们应当尽心尽力修持之法有六种：一应竭尽全力舍弃今生世间的一切琐事，诸如灭敌护亲、求取名闻利养、积增财富、工商农务等如淤泥般污浊的琐事。二应尽力令自心相续显现边解脱的智慧光芒。边解脱者，即无论生起任何分别意念，都能当即解脱有无是非等边执戏论，不受任何束缚与执著的痛苦。三应尽力清除无始以来的无明愚痴之迷暗，令清明的智慧本性无余现前。四应尽力让自心相续出生修行证相的苗芽。从诸法本体而言，虽没有什么可执著的，然其缘起的证相却是不可磨灭的。如具有大悲菩提心之人，看见可怜众生自然会生起难以堪忍的大悲心，禁不住热泪盈眶；若我们的相续中真正生起证悟法性的智慧，则于任何烦恼都会自然解脱，上述都是绝非造作的无为证相。五是为了不再沉睡迷梦，我们应尽力以智慧去清醒能所二取的迷现梦境。也就是要认清二取本性，灭除分别实执，不再颠倒执取。六应尽一切力量修行以获取三身无别的菩提果——究竟成办自他二利的如意宝珠。此等乃为圣者最胜妙之教言，我等修行人应当牢记在心。

**修学殊胜断除之六法：断除身体颠倒之行为；**
**断除口中无义之言语；断除意识妄念之散收；**
**断除欲妙平庸之贪执；断除散乱愦闹之牵连；**



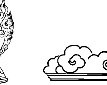







**断除顾及他心之情面。谁具此等修法定如理。**

我们应当修学殊胜行为而断除六种不如法行为：一应时时刻刻以正念摄持相续，令行为如法、威仪具足，即行如风、站如松、卧如弓、坐如钟，乃至在做礼佛、绕塔等善法时皆应断除身体的一切颠倒行为。二应令我们的口经常以美语赞颂他人之善德，或持诵经咒等，切莫口吐恶言秽语，当尽量断除无有意义的言语。如果我们所说的言语能增上他人的信心、悲心、精进心等，则说得愈多愈好；如果是出言不逊、谤人、谤法等说是道非之言，那就最好闭嘴禁语为妙。雪域诸大德都异口同声地说过"口是造业之门"。我们再翻开《百业经》、《贤愚经》等教典，则不难窥见口业有多得不可言喻的过患，不得不令人胆战心惊。因此修行人应万般谨慎自己的一切言语。三应断除意识妄念的外散与内收，因为自己未来的事业，并不是以分别心可以判断的事情。若整日胡思乱想，一个妄想后，又生其他妄想，这样不断地外散内收交替循环，则令光阴无义虚丧岂不可惜！四应断除色声香味等世间欲妙的平庸贪执，若能以殊胜菩提心、无上密法及无漏智慧的境界来摄持贪执则可将之转为道用，否则即当断除一切庸俗执著。五是作为修行人我们身要威仪寂静、心要清净无染，如果身行散乱，心则很难得到清净，显然这就会导致修行的障碍，故应断除散

乱与愦闹的牵连。六应断除顾及他人种种情面之心，只要自己如理如法地行持，就不必在乎别人想什么，也不用看别人的脸色来做事。因为世间庸人的想法与修行人的心境本来就是格格不入的，前者追求今世，后者追求来世，追求的目标不同故行为一定会有极大差别。谁能具足此等修法，则一定会如理行持。

**束缚欲求网中之六法：欲求远离戏论之真义；**
**欲求空乐无二双运义；欲求无缘如空清净义；**
**欲求空性智慧精藏义；欲求觉性光明之密意；**
**欲求本来解脱自然智。见片面义如盲人摸象，**
**即是耽著我见相有实，故当摆脱执相我见网，**
**无有是非自证离边执，断定广大边解脱之义。**

此外，我们还应断除一切欲求之贪执心，就算是欲求善法，到一定的时候也会变成束缚的网罟，如是我们应当认知束缚在欲求网罟中之六法：一应了知当修行达到一定境界的时候，若过分欲求获证能远离诸边戏论的真实义，则实际上彼已落入了执著网罟，故此过分的欲求是应断的所破法。因为离戏的真如实义并无堪忍自相存在，从离实执的角度而言，它本非心所境界，而是超离能求所求的大无为法，故凡是来自于心所的执求必定应成所破法。二是当修行到一定境界的时候，若欲望执求空乐无二的大双运义，则也落入了一种束缚网，我们应当断除此网的束缚。三




是若修行人特别欲望执求无缘如虚空的清净本义，则亦未出束缚之网。四是若修行人特别执求空性智慧本来一味的精藏义，则也落入了一种束缚网。五是修行人若执求觉性光明之密意，则也落入了一种束缚网。六是修行人若执求分别念本来解脱的自然本智，则也是一种束缚。因为这些都是我见的片面之义，口中虽然说的是高深境界，心中却树立起一种自相的所缘境而特别执求，如是即同盲人摸大象般仅仅能猜测了知而不会获得真实的体证境界，也就是说，这些心所的遍计执求都是强烈耽著我见的主观意识，若认为某一所缘存在自相实有而执求，则愈执求愈会坠落在自编的缚网中，难得解脱的机会。是故我们应依上师的窍诀来摆脱执一切相的我见网，因为从最究竟的见解来说，诸法本来无有是非真伪之别，也无实质性的能证所证之境界，其各别自证的境界是远离一切边执戏论的，故执求都是戏论，我们应如是断定广大边戏自然本解脱的真实义。



实修自然灭尽之六法：外境所取之识自然灭；
内在能取分别自然灭；秘密二取之识自然灭；
忆念空性执著自然灭；究竟觉受本体自然灭；
入定出定轮翻识自灭。圆满此六诣至法界地。

了知在实修过程中能自然灭尽不净心行之六法：一是通过实修以后，我们于外境所取之不








清净识就能自然寂灭。二是通过实修以后，我们内在能取的分别识也能自然寂灭。比如以前对外境的美色、财物等的贪执心很强烈，通过修行就能逐渐断除这些执著心。三是通过实修以后，我们于秘密二取和合的有缘识也能自然寂灭（断除单空的执著）。四是通过实修以后，我们为破除实执烦恼而忆念空性的执著也能自然寂灭，能如如不动地安住在光明离戏的境界中。五是通过实修至究竟时，我们于某些觉受之本体也会自然寂灭。六是通过实修以后，我们于入定、出定轮番交替的意识也能自然寂灭，因为修行到一定境界时，入定出定均无任何差别。札嘎活佛在对修行人的教诫中说："上等修行人圆满见修行果，如雪山狮子般能得把握确信；中等修行人分四种，其一即是以恭敬信心经常观修上师、祈祷上师、永远不退失恭敬与信心；下等修行人不具任何见解，经常处于茫然无记的寂止中，如冬眠于洞中的旱獭一般沉睡。"能圆满此六种功德的瑜伽士，毕竟能诣至法界之本地。

**以不超离实修之六法：自身不离佛陀之坛城；**
**语言不离利众之佛语；意识不离法身之密意；**
**饮食不离甘露之供养；行住不离如幻之事业；**
**实修不离法性之真义。谁以此六不离而修学，**
**即是享用胜密之宝藏。**

我们应当了知不超离实修之六种法要：一要








令自己的身体不离佛陀的身坛城，从密法而言，我们的身体本来就是普贤如来的坛城；从显教而言，自身修为佛或将佛尊观在自己面前，这些都是不离佛身坛城的修法。二要令我们的语言不离利益众生之佛语(经教)，也就是说我们口中的言语应该都是教化人心的经论教句。三要令我们的意识恒时都不离所证法身本体的密意，或处于明乐无念的境界中，或安住自己修证的觉性密意之中。四要令自己在饮食时也不离观念甘露供养本体无二的如来坛城之修法，如将上师观在自身受用轮中广作供养。五要令自己在行住坐卧时均不离如梦如幻的事业，也就是说无论对什么事情均无任何贪执，处于如梦如幻的境界中。六要令自己的一切实修均不离法性之真实义，也就是说应以大中观或大圆满的见解来摄持我们的一切实修法。谁能不离此六要而修学，即是享用了最胜密法之精要宝藏。

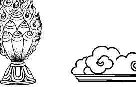


**开示轮回自性六比喻：一切无有实质如幻师；种种迷乱显现如梦境；现时无有自性如水月；贤劣苦乐变化如浮云；受与未受无常如露珠；自生自灭犹如水中泡。以此调心修习极重要。**

开示轮回自性之六种比喻：一应了知轮回中的一切天地万物都无有丝毫实质性，如同幻化师的魔术戏法一样都是从本来无有之中变现出来的。二应了知世间的种种事物都是因无始以来的





迷乱习气成熟而显现的，如同梦境虚幻无实。三应了知一切器情诸法皆如水中月影般现而无有少许自性。四应了知一切贤劣、苦乐都在瞬息变化，如同空中的浮云般毫无定准。五应了知我们对苦乐的感受与未感受都是无常的本性，彼能所二取之境即如清晨草尖上的露水珠一样，不一会儿便消失得无影无踪。六应了知轮回诸法由缘起和合而自然生起，转眼又复自然灭尽，如同水中泡沫一般随因缘缘起之变化而幻生幻灭。此诸观修皆能调伏自心相续，故我们在日常生活中依如此窍诀而修习是极其重要的。



**开示涅槃自性六比喻：外境汇于心性如阳光；心性不为过染如泥莲；功德自成如同摩尼宝；自明无障如离云日月；无偏周遍明空如虚空；世俗无增无减如大海。谁知此理获得本来地。**

开示涅槃（心性本体）自性之六种比喻：一应了知一切外境显现都能融会于心性无别的本体中，如同太阳的光束无一不归摄于太阳的本体。二应了知心的本性本来不为任何过患所染污，犹如莲花虽从淤泥中出，但却从不为任何淤泥所染，仍然是那样娇艳美丽。三应了知心性功德是远离一切勤作而任运自成的，如同依靠摩尼宝而无须勤劳也自然能得到一切财富受用一样。四应了知心性本来是自明自证而无有任何障碍的，如同远离了一切云雾的日月那样赤裸光明。五应了知心性

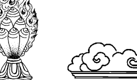



周遍法界而毫无偏颇，是明空大双运的本体，如同虚空本来周遍人事万物等一切处。六应了知心性本体悟时不增、迷时不减，就算在世俗谛凡夫的观现世量和圣者的净见量面前也无增减之相，犹如大海，表面上看似波澜起伏、浪涛汹涌，而实际上大海的本体是根本无有增减的。同样妄现的分别意识虽有烦恼、痛苦以及安乐等相，但实际上心的本性恒时无有变迁。谁能了知此等甚深义理，谁就能获得真实本来之坚地。

**以极重要劝自之六法：自作决定入法极重要；**
**自劝勉己行善极重要；自劝勉己对治极重要；**
**自劝勉己苦行极重要；劝己修法究竟极重要；**
**劝己度化众生极重要。此乃共同教言当铭记。**



自己劝勉自己极为重要之六法：一是若自己选择的修行道路是正确的，且对自他都有利益，则无须咨询任何人，应当自己作决定去行持。华智仁波切云："修行之事于父亲不用商量，于母亲亦不要启问。"是故拿定主意而尽快趋入佛法修行是极其重要的。二是在修行的漫长旅途中，我们应明辨善恶是非，自己劝勉自己努力行持一切善法，力断一切不善法是极其重要的。三是当我们生起无明烦恼的时候，应自己劝勉自己依修对治法来忏除业障，这也是极其重要的。四是当我们安享富乐、受用之时，更重要的是应当自己去劝勉自己跟随古往今来的高僧大德们的足迹苦

行。五是我们既已出家修行，就应立下志愿，尽形寿受持清净戒律，为成办自他二利精进修法，直至究竟成就，期间更为重要的是应自己劝勉自己无论修什么法都要持之以恒，切莫半途而废。六是我们既已成为佛子，就应当行持佛陀的事业，此时自己劝勉自己勇于荷担如来家业——精勤度化众生是极其重要的。此等乃为共同殊胜之教言，我们应当铭记于心。

**心与行善相融之六法：反复观察所行善或恶；**
**调伏庸俗平凡分别念；恒时恭敬专心而祈祷；**
**依照经论所说而奉行；当以证悟定见转自心；**
**所行当以无相密意摄。如是而行成就菩提道。**

我们应当了知心与行善相融之六法：一应反复观察自己身口意三门所行是善法抑或恶业。比如修习禅定，修者就当通过发心与见解等条件观察所修是解脱之因还是无色界之因；所持诵的咒语也应观察彼是诸佛菩萨的还是普通仙人所伪造的；所做之事应观察彼是有利于众生还是有害于众生。这些身口意的行为都一定要反反复复地观察，正确取舍。二应依教调伏我们那庸俗平凡的分别念，经常提持正念不令忘失。三应恒时对上师三宝生大恭敬与信心，专心祈祷，以求早日与上师心心相印。四应依照诸佛菩萨经论中所说的教诫奉行，毫不违逆。五应以自己所证悟的定解正见来转依摄持自己的心相续。六是对自己所




行的一切善法功德不可太执著，当以无相的密意(智慧)来摄持，如是一切功德皆善无穷尽。如是行持者必定能成就菩提正道。

**诸修行者不堕之六法：无信田地不生安乐果；**
**无智净师不遣无明暗；未行妙法苦海常汹涌；**
**不行十善失去法根本；不离琐事缚于懈怠笼；**
**不具慧眼堕入轮回涧。不堕此中勤修极关键。**

诸修行人不能堕落之六法：一应了知无有信心的田地终不能生长安乐的芽苗花果，故修行人首先应于上师三宝生起诚敬的信心，因为他们是一切快乐的来源。二是我们所依止的上师应当具有殊胜的智慧、清净的戒律以及清净圆满的传承。如果上师无有智慧也无清净传承，则不能遣除弟子心相续中的无明痴暗，无有加持力与慑服力的上师就没有能力调伏众生。而对修行人来说，若无上师指点迷津，则于高深莫测的经论教义也很难理解明了，是故我们应寻觅并依止具德、具智的殊胜上师。三是我们只有精勤修持佛法才能获得解脱的大安乐，若不行持妙法，则会因轮回苦海之波涛常时汹涌而难以抵达幸福安乐的彼岸。四是我们应当行持十善业道，因其是正法的基础，修行人若不行持十种善业，则将失去正法的根本，如是亦就不配称名佛子。五是修行人若不弃离世间琐事，则会将自己束缚于懈怠的牢笼之中。因此我们要远离一切琐事而精勤修




持能得解脱的正法。六是我们若不具足智慧的眼目，则不知正确取舍法与非法，如是盲目行事，将会堕落到更险的轮回深渊中。是故修行人时刻皆应小心谨慎，千万不要让自己堕入此等生死的险境，为免此患而精勤修行正法是极其关键的。

**未作怎能希求之六法：造罪怎能不受恶趣苦？**
**未行善法怎能得善趣？未断烦恼怎能净迷乱？**
**未积二资怎能获佛果？追求今生怎得后世乐？**
**未行正法怎能不流转？虽欲希求然却不现实。**

未造善法之因，怎能希求获得安乐之果，此理以六种因果事理可作宣说：一是不知取舍而恣意造诸罪业之人，怎么能不感受三恶趣的痛苦呢？二是若人整日浑浑噩噩，懈怠懒惰，三门从未行持十种善法，则怎么能获得人天善趣的安乐呢？三是放逸无度又不具备正知正念之人，无论生起什么分别妄念都不善观其性或加以对治，如是未断无明烦恼，怎么能净除二取执著的迷乱显现呢？四是若我们未曾修积福德与智慧二种殊胜资粮，则怎么能获得圆满断证功德之佛果呢？五是若修行人整日周旋于世间琐事中贪求名闻利养，则怎么能获得后世究竟三解脱的安乐呢？六是若我们未曾行持能截断生死源流的正法，则怎么能不在轮回苦海中流转呢？虽然世间人都欲求享受快乐，然因不具足其相应的条件，故只能成为极不现实的奢望。




获得善趣安乐之六法:具有往昔所积之善业;
现今三门无伪正直住;于诸众生无有损害心;
诚信业果断恶而行善;信解真实了义之正见;
具有敬信精进而修法。善趣喜乐已握手掌中。

我们应当了知能获得人天善趣安乐之六法:一是如果具有往昔所修积之善业功德,则于今世自然会因一定的福报转生善趣而坐享安乐。二是假如我们想要确保福德万无一失,且不断增上,则于现今之世,就应励力让自己的身口意三门行善无虚伪,如理如法地正直安住。三是我们应以慈悲心善待一切众生,对任何一个众生都不能有丝毫损害之心。四是我们应对因果深信不疑,并依据圣教量来了知善有善报、恶有恶报的道理,如是在诚信业果不虚的基础上令自之身口意三门断一切恶、行一切善,就自然能获得善趣的种种安乐。五应依闻思智慧来信解大乘并生起真实了义的殊胜正见,如大中观正见或大圆满正见。六应对上师三宝具有恭敬与信心,同时精进修持能获得真实解脱的正法。如是履理如法行持则一切善趣的欢喜与安乐都已掌握在自己的手中。



堕入恶趣众人之六法:恣意生嗔性情极粗暴;
诋毁善法赞颂罪恶业;各种手段欺他具谄诳;
见他圆满生起嫉妒心;贪图财物吝啬无施心;
蔑视他人我慢傲心大。谁具此等前途为恶趣,
受无量苦无有解脱时。








我们应当了知构成堕入恶趣条件之六法：一应了知若人不具善意、性情粗暴而又蛮横不讲理，无论遇到什么事情都会恣意生起大嗔恨心，那么这种人将来必定会堕入恶趣而感受无量痛苦。二应了知若人愚不及可、不辨善恶而颠倒取舍因果，在与一些恶友交谈之时，经常诋毁善法，如妄谈杀盗淫等无罪，行善积德等无义，则此人将来必定会堕落到恶趣深渊。三是若人具足谄诳狡诈之品性而经常以各种手段来欺惑他人，那么此人将来必定会堕入恶趣。四是不忍别人超胜自己之人，见到他人事事都很圆满时，就会像阿修罗一样生起难以堪忍的嫉妒心，表面上虽有可能对功德、事业等圆满之人谄谀奉承，暗中却会卑劣地诋毁或加以陷害，当知这种人必定会堕落恶趣。五是贪图财物又爱财如命之人拥有再多的财物也毫不满足，对上师三宝和贫苦众生也毫无施舍之心，非常吝啬的缘故，这种人将来必定会转生为饿鬼。六是不懂谦卑处事之益、从不自生惭愧且经常蔑视他人、目空一切、我慢傲气之心只增不减者，等待他的也是恶趣的无量苦受。具此等恶劣品性者之前途一定是以恶趣为彼岸，感受无量痛苦而无有解脱的时机。

修解脱道妙法之六相：以大敬信依止智者师，
广闻博思圆满至究竟；若无加持依怙于此世，
为魔违缘欺故敬三宝；于诸亲怨未生厌离前，










不出惑泥当离贪嗔魔；未以正念哨兵所摄持，
坠入恶趣涧故不放逸；不具修法军队不能胜，
轮回敌故勤行善净罪；未以无缘摄持有为善，
不能成佛故当具智慧。如是精进则速成菩提。

我们应当了知修行解脱道妙法之六种征相：一应以极大的恭敬与信心来依止具有智慧的上师，在智者上师面前长久地广闻博思经论教义，直至自己的学业成就圆满究竟为止。二是我们若无具加持的上师三宝作依怙主，则于此五浊恶世中定会为邪魔鬼怪等违缘所欺惑，鬼魔作祟必然会障碍行者修行的进程，因此我们应寻觅、依止具德上师，一心恭敬、至诚恳切地祈求上师三宝赐予加持并作护佑。三是修行人若于自己的亲友与怨敌未生起厌离之心，在此之前则不能出离烦恼的淤泥，因此我们在修行的过程中应当远离贪嗔之魔，力求达到怨亲平等的境界。四是如果我们经常忘失正知正念，或未以正念的哨兵来摄持我们的一切行为，则一定会失足坠入恶趣的深渊，是故作为修行人，我们时时应当提持正念，令身口意三门不放逸而谨慎行持。五是我们若不具足实修佛法那强有力的军队，则根本不能战胜轮回的大敌军——贪嗔等我执分别心。是故我们应当精勤行持一切善法，以此功德来净除一切罪障与过患。六是我们在实修佛法的过程中如果未以无缘之空性智慧来摄持，则仅凭一些分别心的产




物——有为善法，根本不能成就佛果，是故具足殊胜的无缘大智慧至关重要。如是精进行持者，必定会速成菩提。

精勤积资行善之六法：恭敬圣者具大功德故，
供师本尊空行极重要；饶益有情具大功德故，
悲心救护苦众极重要；无偏修法具大功德故，
精进闻思修行极重要；利益他众具大功德故，
发心讲法作众依怙亲；无相无缘具大功德故，
断除我执我慢与相执；修持实相具大功德故，
修成究竟义之三宝尊。若如是行速成正等觉。

宣说精勤修积资粮、行持功德之六法：一应了知若人恭敬圣者菩萨，则能获得极大加持，因彼具有殊胜之大功德，自己的上师、秘密依修的本尊以及空行，是我们获得加持、成就、悉地的根本源泉，故恭敬供养此三根本极其重要。二应了知以大慈悲心饶益一切有情之善举具极大功德，是故广发大悲心去救护一切苦难众生极其重要。三应了知具足正确知见、毫无偏颇地修持佛法具足极大功德，如是之故，对于修行人来说精进地闻思修行是极其重要的。四应了知经常利益他众者，无论施予财利还是法利都会获得极大的功德，所以我们应当广发菩提心为有缘的众生讲经说法，甘作众生的依怙主与至亲。五应了知在修法之时不可着相而求，当修持诸法本无自相、无缘大空性的本体，此修具大功德故，我们应当断




除一切我执、我慢(认为有我的增上慢)与相执。如是行持者即便只是一念观修也会获得无量功德,乃至摧毁轮回的根本。《四百论》中说:"薄福于此法,都不生疑惑,若谁略生疑,亦能坏三有。"六应了知修习诸法的究竟实相——光明如来藏具极大的功德,所以我们应当圆满修成究竟真实义之三宝尊(法身本体)。若修行人能如是行持此等妙法,则必定速成正等正觉的果位。

**自己毁坏自己之六法:不听慈心相告教言者,**
**如龟出言坠落毁自己;造恶业后欲求快乐者,**
**如服毒者求乐毁自己;舍弃上师依止恶友者,**
**如弃送者入敌毁自己;放弃佛法而搞世法者,**
**如弃王位放牧毁自己。不成此六种人极重要。**

我们应当了知自己毁坏自己之六法:一是若不听取他人本怀善意而慈心相告的教言,则会自取毁灭。比如干涸湖边的一只乌龟乞求两只天鹅带它去远方有水的湖泊,乌龟计谋自己咬住木块中部,两只天鹅各抬木块一头。临行前,天鹅忠告乌龟切莫说话,就这样天鹅载着乌龟飞上了天。当它们越过一座村庄时,一群孩童拍手夸赞天鹅聪明,乌龟闻言大为不悦,为明示此是自己想出来的主意而开口,结果它落得从高空坠落摔死的惨境。二应了知欲通过造恶业来令自己快乐的人终不会有好结果,比如有些人为了满足口腹之欲而杀生,或为获得更多的财物而偷盗,或为满足




自己的欲望而行淫，其实此等都是具罪的恶业、痛苦的根源。再如有些人接受不了精神上的痛苦，想一死了之，妄想通过服毒的方式来求得快乐，此愚昧之举只能是自取毁灭，且会令相续苦苦增上。三应了知舍弃自己的上师而依止一些人格卑劣的恶友也是自取灭亡之举，如同舍弃了好心护送自己度过险境的大勇士，反倒去与凶狠残暴的怨敌结伴而行者一样，必定是自己毁坏自己。四应了知若人热衷于世间八法而放弃佛法不修，则也是自取毁灭之举，如同国王弃离自己的王位，去做贱民放牧般终将毁坏自己的前途。(此六法在藏文原版就缺两法）为防自己变成此六种自取毁坏之人，我们鉴往知来、时时警醒自己是极其重要的。

**自我忠告不为之六法：莫入城市依止寂静处；**
**莫成刚强三门极调柔；心勿粗暴一心向正法；**
**勿成无愧履行所立誓；勿破誓言恭敬师道友；**
**莫为苦恼心境当放宽，住于舒适之处极重要。**

宣说自我忠告——修行人不应作为之法有六种：一是我们应告诫自己切莫趋入充满愦闹的城市，否则触境生心而难以抑制贪嗔等烦恼的生起，因为妙色美境的千姿百态都很诱惑人心，此等均为散乱身心以致堕落之因。故修行人铁定心志依止寂静处专一修行很重要。二是修行人首先应通过闻思树立正知正念，增上殊胜的智慧之后




依教调柔身心，切莫令自己成为刚强难化的众生，否则会受到众人的驳斥与蔑视，而且也得不到诸佛菩萨和善知识的呵护与摄受，故令身口意三门极其调柔很重要。三是修行人应当性情和善、恭敬上师、慈悲众生，切莫纵任自心易怒粗暴、无理取闹，而应调柔身心，威仪寂静，一心趋向正法修行。四是修行人应具足知惭有愧的品格，无论做什么事情都要以自己的身份来衡量，相宜则为之，不相宜则莫为。对于自己所立下的一切誓言都应履理而行，总之，要极力弃恶从善，使自己成为知惭有愧、讲信用的人。五是我们既已接受灌顶，趋入密乘，就一定要提持正念，千万不要破毁誓言。虽然密乘誓言条理繁多，但其中最主要的即是恭敬上师、团结道友，也就是说彼此要互相尊重、关爱。六是修行人要懂得自我调解，无论遇到什么违缘，皆内观心性，切莫为某种苦恼所困扰，应心境坦然放宽，安住于能令身心舒适的地方，渐渐地，一切苦恼都会烟消云散，如是善加调解心境极其重要。



慎重思维可惜之六法：深恩老父大恩之上师，
忘记可惜故当敬祈祷；深恩老母六道有情众，
受苦可惜故当引乐道；自己暇满难得此三门，
空耗可惜故利他行善；殊胜道友赐悉地本尊，
弃离可惜故恒敬相伴；胜子自然智慧美童子，
迷失可惜故持法性地；祖传家宝心性摩尼珠，








**遗失可惜故当慎珍爱；若持永久王位此重要。**

我们应当慎重思维最为可惜之六法：一应思维对我们恩深似海的老父亲——大恩根本上师，他能成就我们的法身慧命，是沉溺生死苦海众有情的依怙主，如果忘记了这样的大恩上师，的确非常可惜，是故我们应当经常忆念上师、恭敬祈祷上师，否则我们所修行的道业便不会有成功的时候。二应思维生我、养我、教我做人的大恩老母亲——六道众生，如今她们沉溺轮回，饱受着无量痛苦，如果我们不念旧情，忘恩负义地将她们置之不理，这样不仅枉负自己修行的初衷，而且也是不仁不义、非常可惜的事情，故应履行初心，广发大愿、不辞劳苦地将一切老母有情引至安乐道中。三应思维暇满人身难得而易失，若人在万难之中获得了暇满人身，但却未能好好地利用起来修行善法，反而放纵身口意三门——浑浑噩噩地造诸恶业，如是空耗珍贵的暇满人生是非常可惜的，是故我们应当依此珍宝人身精勤地利益他众，行持一切善法。四应思维在我们的修行生涯中，殊胜的菩提道友和赐予悉地的本尊对每位修行人来说都是不能缺少的，如果弃离他们而独立前进则是非常可惜的，是故我们应当恒时恭敬本尊以及菩提道友，并且与他们生死相伴、永不分离。五应思维修行人最殊胜的儿子，即是自然智慧——美妙童子(认识本来的觉性)，对此如果不




数数地如实熏修或以分别心加以改造，使他迷失而不知去向，则是非常可惜的，是故认识本来觉性、如实受持此法性之坚地很重要。一般来说为能稳固自己的出离心，偶尔需要修习无常观、不净观、痛苦观等，但于获证究竟的解脱来说，心性观尤为重要，故应日日不断地熏修。六应思维我们无始以来代代相承的祖传家宝——心性摩尼宝珠是很难现前的，一旦现前就应当善加护持，如果将它遗失了，则是非常可惜的。也就是说，我们依靠上师传授的窍诀而认识自己心的本性以后，要经常如实地修炼，否则就很容易被无始以来深重的迷乱习气所障蔽，故对此心性摩尼宝珠不断地修持很重要。修行人若欲受持永恒无有变异的王位——普贤如来的果位，则此等修要窍诀极其重要。



法未修成受苦之六法：投生三有痛苦虽不欲，
然如以土堵水必承受；年迈腐朽老苦虽不欲，
然如花遭霜打必承受；剧烈难忍病苦虽不欲，
如鱼弹热沙中必承受；自他爱别离苦虽不欲，
然如骆驼失崽必承受；怨魔加害之苦虽不欲，
然如雏为鹞捉必承受；强烈死亡之苦虽不欲，
然如风中残烛必承受。思维此等后当勤修法。

我们还应当了知法未修成而导致继续受苦之六法：一是未事修行之人必定会投生在三有轮回中感受痛苦，虽然众有情皆不欲此苦受，但业






力尚未消尽之前谁也无法摆脱，如同以泥土去堵塞暴流之水般起不到任何作用，如是没有真实的修行功德，就必须承受三有中不欲的痛苦。二是很多未能修行的人在身强力壮、青春美满之时心情很快乐，而于年迈腐朽之时的老苦，虽然不欲感受，但随着年龄的增长，身体不断地衰竭，就必须一步步迈向老年，如同艳丽的鲜花遭受冰霜的袭击般必须承受衰迈的痛苦。三是对于身体感受的剧烈而难忍的病苦，法未修成之人，谁都不愿意感受，虽然不欲感受病苦，但却如在热沙中弹跳的鱼一般必定要承受业力所感的痛苦。四是未能修行之人，无论自己别离亲密相处的他人还是他人离别自己，谁都不愿意感受此等爱别离苦，虽然不欲，但也必须面临悲欢离合这一难抹掉的事实，如同骆驼失子般必定会承受这无常定律所致的痛苦。五是未能修法之人谁都不愿意遭受怨魔的加害，都希望自己一生平安，快乐无忧，但在业力现前之时也必须接受这一痛苦的事实，如同雏鸡被鹞鹰捉走般必须承受痛苦。六是未能修持佛法之人，谁都不愿意感受被死神强烈夺走生命之死苦，都想健康长寿或长生不老，但四大假合之躯，必定会有肢体分解的时候，如同风中的残烛般必须承受生死交关时那种气息瓦解的痛苦。思维此等无常的真理以后，我们应当以此来鞭策自己精勤修持佛法，积累善法功德，以资彻底解




脱一切痛苦的困扰。

虽欲无法摆脱之六法:家人亲友虽欲恒不离,
相依相伴然却定别离;美妙住宅虽欲恒不离,
长久居住然却定离去;幸福受用虽欲恒不离,
长久享受然却定舍弃;暇满人身虽欲恒不离,
长久留世然却定死亡;贤善上师虽欲恒不离,
听受正法然却定别离;善良道友虽欲恒不离,
和睦相处然却定分离。今起该披精进之铠甲,
诣至无离大乐之宝洲。于诸深生厌离道友前,
无有正法乞人我劝勉。



当知虽欲持执而又无法摆脱的六种无常法:一应了知对家人、亲友的和乐欢聚,我们虽欲天长地久、永不分离,为此亦曾海誓山盟地要患难与共、相依相伴,然而无常的猛厉袭击却是谁也无法抗拒或摆脱的,无论你们情谊多么深厚、相聚多么的和睦欢乐、如何的难分难舍,都必定有别离的这一时刻现前,不是阴阳两隔,就是天各一方,这样的爱别离苦是所有凡夫都必须接受的事实。二是对美妙悦意的住宅,很多人心里虽欲长久居住,永不离开,然而计划没有变化快,无常一来临,您就不得不接受这无情的事实,只能是满怀悲愁地离开美好的乐园。三是对一切幸福的受用、美满的生活,很多人心里虽欲永远拥有,且少许也不愿离开,然而无常来临之时却一定要舍弃。佛经中也说:“一切有漏的财富是自己、盗贼、




水、火等五家所共用之物。”四应了知暇满难得的人身是凭借千百万劫中的福德因缘而获得的，凡是得此美好人身者，都欲长久留存世间而不愿别离，但是脆弱不堪的躯壳不可能持续很长的年月，生死存亡无不取决于自己造作的善恶业缘，一旦无常来临，就必定会死亡，将如野狗般独自漂泊于中阴那恐怖的狭道和旷野之中。五应了知凄苦可怜的众生对自己的贤善上师具有强烈的依赖心，他们心里虽欲永远跟随上师、恒时不离左右，一心承侍上师，依止上师闻思正法而修行，然则不期而至的无常是毫不留情的，总有一天师徒定会含泪别离，各奔东西，故只能珍惜、抓紧依师修行的美好岁月。六是对于善良的道友，有些人心里虽欲永不分离，愿在菩提道中恒时相伴、和睦相处、携手并进，然而无常来临之时却一定要分离。当我们了知无常的真理后，就应立下坚定的誓言，从今日起披上精进的铠甲修持能获得解脱安乐的正法，勇往直前直至大乐的殊胜宝洲——清净刹土。在这里无垢光尊者很谦虚地说，于轮回深生厌离心的诸道友面前，自己虽然是无有正法的乞人，但也真诚地以此教言劝勉。

不想自然而得之六法：抛弃无有必要轮回法，
涅槃安乐不求自然得；以无偏信精勤行善法，
幸福安宁不求自然得；所为皆依上师言教行，
甚深教授不求自然得；以四无量修炼自相续，










利众事业不求自然得；断除贪心尽力积资粮，
受用财富不求自然得；修持无离无合佛密意，
迷现我执自然而然灭。依教修行自然得如是。

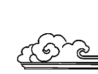
不用妄想而自然会获得所欲之法有六种：一是只要我们能彻底抛弃无有任何必要的轮回法(贪嗔痴等分别心所摄之法)，则于寂灭的涅槃安乐不用强力执求，也能自然获得。二是若我们能以无有遍计的大信心精勤行持一切善法，则于一切幸福安宁等快乐不用执求也会自然获得。三是只要我们能谨依上师的言教而行持，则于甚深的教授窍诀不用执求也会自然获得。四是若我们能经常以慈悲喜舍四无量心来修炼自心相续，则于弘法利生的广大事业，不用刻意执求也会自然获得圆满。五是我们若能彻底断除一切贪欲之心，尽心尽力地修积善法二种资粮，则于一切财富、受用等均不用执求也会自然获得。六是若我们经常修持无离无合之佛陀密意——心性本体，则一切由迷乱习气显现的我执均能自然而然地灭尽。凡是能如理依教修行之人都自然会获得如是殊胜功德。

善加思维应当之六法：于此轮回迷现法厌恶，
当如见到尸粪般反感；警惕一切不善诸恶业，
当如新媳入门般小心；于非法业生起后悔心，
当如服毒之人忆痛苦；断除烦恼具有慑服力，
当如狮子神威具对治；所生妄念能够自解脱，
当如盐入水中自溶解；了知法与非法之差别，







**当如天鹅之喙具智慧。具此六者相应诸正法。**

善加思维后应当生起的感受有六种：一是若人思维万法的本性，则于轮回中由迷乱习气成熟而显现之法会深生厌恶之心，其限度当如见到尸粪泥般生起反感，这样才能生起真实无伪的出离心。二是若我们能了知苦性与其来源，则一定会警惕身口意三门的一切不善业，无论是自性罪还是佛制罪都会一并清净地受持，不令毁损，其限度当如刚进门不久的新媳妇般小心谨慎。三是我们应于前所造作的恶业生起后悔心，发誓不再造恶业，其限度当如服过毒药之人，每每忆及当时的痛苦，心里便恐惧万分，是故从今以后再也不会有这种愚昧的行为。四是我们若欲获得永恒的快乐，则于对治无明烦恼要具有一定的慑服力，其限度当如雪山雄狮在一切野兽中具有大威神力般，不论生起什么烦恼，皆能以强而有力的对治法一一摧毁。五是对自相续中所生起的一切分别妄念，我们若能依教了认其本性则能自然解脱，当如盐倾入水中般自然溶解。六是我们应通过闻思的智慧来了知法与非法之间的差别而正确取舍，当如天鹅之喙能于水乳相融的汁液中无误分取纯奶般具足大智慧以明辨取舍善恶之法。凡能具足此等六法之人必定会相应一切正法，乃至获得殊胜成就。

**大瑜伽士所需之六法：见解如王故需持本地；**










行为如臣故需知行时；戒如门卫故需能应付；
智慧如仆故需具全能；妄念如云故需自消失；
德如仓库故需恒充满。若具此六任运成二利。

大瑜伽士所需要之法有六种：一是彼之见解应如国王执政一般需要持执本地，国王如果舍弃了自己的权势和地位，则有万民起义之厄。同样我们密乘行者所树立的究竟见解一定是心性真实的面目，故需持本地。二是大瑜伽士的行为应如大臣一般，即大小诸事需要逐一行持，并且要相应机缘。首先要了知何时应行共同解脱法、何时应行不共同方便法等，并且时时处处以悲心护念众生，不令生起邪见而契时契机地示现相应见解的行为。三是大瑜伽士的戒法应如同保护国王的门卫一般，需如理应付一切非法敌贼。正如莲花生大士所云："是故见比虚空高，取舍因果较粉细。"四是当如同家中精明能干的奴仆般，大瑜伽士需要具足世出世间全能的智慧。五是大瑜伽士相续中生起的妄念当如同空中的浮云一般，需要令其在智慧阳光下照射而自然消失。六是大瑜伽士的功德应如仓库般需要恒时充满。大瑜伽士若具足此等六法之相则能任运成办自他二利。

欲成国王善修之六法：欲成长官王劝自修法；
欲成勇士王摧烦恼敌；欲成人王下达教法令；
欲成威力王伏我执魔；欲成富王积二资粮财；
欲成医王除自过痼疾。知此理者则成人天师。










凡是欲成为佛法国王的人都应当善修六种法要：一是若人欲成为众生的长官，甚或长官之王——佛法的传扬者，则应劝勉自己修持佛法，令自己具足一定的内证功德和殊胜法相等很重要。二是若人欲成世出世间的真正勇士，甚或勇士之王，则应彻底摧毁烦恼的怨敌，如是方能名副其实。三是若人欲成为人中之王，则应负起责任，为一切众生下达教法的令箭，引导众生走向解脱。四是若人欲成为具大威神力之王，则应降伏一切我执之魔。五是欲成富翁之王者，应精勤修积福慧二种资粮之胜财。六是若人欲成为众生的大医王，则应彻底断除自己的一切过患和烦恼痼疾。若人能了知此等道理，就一定会成为人天之殊胜大导师。

**谨慎提防怨敌之六法：于法起信心生出离时，**
**亲友情感之敌易出现；断除一切轮回琐事时，**
**贪恋缠绵自敌易出现；行持正法布施食财时，**
**他人传诵慢敌易出现；实际修行甚深教言时，**
**三心二意疑敌易出现；显现觉受增上暖相时，**
**喜执有缘之敌易出现；开启种种功德之门时，**
**贡高我慢之敌易出现。提防易现之敌极关键。**

作为修行人，我们应当谨慎提防容易出现之六种怨敌：一是当我们于正法生起信心，对轮回生起出离心时，往往容易出现来自于亲友情感方面之怨敌魔障，以致阻碍自己生起对上师三宝的










信心和厌离轮回的出离心，是故我们一定要认知此诸违缘的本性，立断对亲友情感等的牵连，坚持自己的志愿，履行自己的选择。二是当我们欲断除一切轮回的琐事时，则于父母、妻儿等亲友的贪恋之情容易缠绵不断地出现，有些人往往会因此坠进这种亲情眷恋缠绵的幻网之中难以自拔。自方情感的怨敌就会这样来阻碍自己的道心，是故我们应以智慧的宝剑来斩断眷恋的情丝。三是我们在为行持正法而布施衣食等财物时，他人往往会四处传诵自己的功德，我们有可能会因此而沾沾自喜，若不提持正念，我慢之怨敌就容易出现。四是当我们欲实际修行甚深教言之时，疑虑之怨敌魔也容易出现而百般阻碍，因此自己往往会变得三心二意而难以真实用功。诸如怀疑自己修法能否成就，或法有什么问题等等，总是困于疑虑之网而难以摆脱。五是当我们因修行而显现某种觉受或增上暖相时，往往不能以空性正见或如梦如幻的境界来摄持，总是喜欢执著某种境界的缘相，甚至自以为修行很好而欢喜，如是执著有缘境相的怨敌就容易出现。六是当我们能开启信心、出离心、大悲心等种种功德之门时，贡高我慢之怨敌也容易出现，因而会认为谁也比不上自己。作为修行人，在漫长的修行旅途中，恒时提防容易出现的分别执著等怨敌是极为关要的。




**诸修行者修持慈心时，披上安忍铠甲六教言：**
**终生修法圆满是勇士；三门趋入善法是信士；**
**无有谄诳虚伪是善士；了知断绝邪道是智士；**
**以法度过人生是明士；大慈大悲利他是菩萨。**
**当学一切圣者之威仪。**

无垢光尊者谆谆告诫诸修行人，在修持慈悲心等法要时，一定要披上安忍的铠甲，如是有六种教言：一是我们若能在寂静的地方终生修法乃至究竟圆满，则可称为真正的大勇士。如果修行人有始无终或半途而废，此人即为大懦夫。二是我们的身口意三门若能真实趋入善法，自心与佛法相应，则可称为佛教真正的大信士，佛子称号当之无愧。三是为人坦诚、无有谄诳虚伪等狡诈行为而仁慈厚道之人才是世间的大善士。四是若人秉性正直、明辨是非真伪、了知并断除邪道之行，则可称为真正的大智士。五是完全以佛法来度过自己的人生旅程者乃为真正的明智之士。如果不以正知正念来防护自之根门，以善恶参半之行度过人生，甚或完全以非法行为来度过人生者，确实是枉来人间走一遭，难得的珍宝人身在他们身上便成了祸害的根源，如是甚为可惜。六是能以大慈大悲之心广利他众者，才能称为真正的大菩萨。是故作为修行人，我们应当修学一切圣者之殊胜行为、秉持如法之威仪。



**脱离痛苦网罟之六法：已获难得人身且遇法；**








幸逢具相上师生敬信;断除轮回琐事无愦闹;
受持甚深教授无道障;行持善法度日无懈怠;
大乐任运自成离执著。具此六者不会生苦恼。

能令我们脱离轮回痛苦网罟之六法:一是我们既已获得了暇满难得的人身,且幸遇了殊胜佛法,此即解脱轮回网罟的一大有利条件,故应依教实修。二是我们凭借往昔的善缘力而幸逢具有法相的上师,并对上师生起了极大恭敬与坚定的信心,这也是解脱轮回网罟的一大因缘,故应珍惜。三是我们励力断除了轮回的一切琐事,无有世间的愦闹散乱身心,可一心安住寂静处,当知这也是解脱轮回网罟的一大因缘。四是我们受持着大小乘的甚深教授,步入了修行的光明坦途,且无有任何道障违缘,当知这也是解脱轮回网罟的一大因缘。五是我们唯以行持一切善法、修积功德而度日,如是精进用功,无有懈怠即为解脱轮回网罟的一大因缘。六是若我们的修行达到了一定的境界,其大乐智慧则能任运自成,且远离一切二取执著,当知这也是解脱轮回网罟的一大因缘。凡是具足此六条件的修行人必定不会产生苦恼的心境。

开示表明教授之六法:谁厌静处独自呆不住,
知其未曾实修住心法;谁与多人不能共相处,
知其无巧方便性情劣;谁依上师然未断非法,
知其未得师德与加持;谁不调柔骄傲我慢高,










**知其未悟实相无体验；谁若轻视教言极懒惰，**
**知其未入解脱转轮回；谁重自利无有大悲心，**
**知其无大乘道与发心。依此外相推知内在德。**
**故望勿入非法之歧途。**

开示依外表能明识教授之六种法要：一是谁人若于寂静处生起厌烦心，并且独自一人根本呆不住，总是想方设法地东逛西游到处串门，以此外相便能推知彼未曾实修安住心性之法门，故心如逸马喜欢游荡。二是谁人若与多人不能和睦地共同相处，整日与人争执不休，以此外相，则能了知其无有随顺他人的善巧方便与智慧，而且性情也很卑劣。三是谁人虽已依止上师，然若未断除身口意三门的非法行为，以此外相就可推知其尚未获得上师之功德印持和意传加持。四是谁人若不调柔自心相续，反而显得更加骄傲，生大我慢，以此外相便可推知其尚未证悟诸法实相之本体，甚或无有任何修行体验或觉受。五是谁人若轻视上师所明示的修行教言，且自己也非常懒惰，以此外相便可推知其未具足真实的出离心，也未趋入真实能解脱之正道，将来必定会老路重走——继续在生死苦海中轮转。六是谁人若过于重视自己的利益而不顾念众生诸苦，无有丝毫大悲心，以此外相便可推知其未入大乘佛子之正道，也不具大乘菩萨之发心。依靠此等外相便可推知我们内在有无功德，是故衷心地期望诸修行人切勿误




入上述之非法歧途。

**宣说成为枉然之六法:不畏恶趣积累罪恶业,**
**难得暇满人身成枉然;入佛门后贪嗔执偏袒,**
**真实义之信心成枉然;若以闻思词句生我慢,**
**证悟实相智慧成枉然;放弃甚深密宗实修法,**
**无要精进苦行成枉然;舍弃无二双运胜智慧,**
**修习执边现空成枉然;放弃住山静处修正法,**
**游于城乡悉地成枉然。是故不成枉然极关键。**

宣说成为枉然(浪费、虚丧、毁坏、失去)之六法:一是有些世间人被邪知邪见熏习而变得麻木不仁,他们根本不畏惧恶趣的痛苦,内在无毫许善心,外在更不会造少许善业,总是胡作非为,积累很多罪恶之业,这种可怜又可恶的众生虽然得到了比如意宝还珍贵的暇满人身,但也成枉然,他们不仅无义空耗,且利用此身造就了迅速下堕三涂的恶业,如是岂不哀哉?二是已经趋入佛门的修行人理应依教调伏自之根门,息灭一切烦恼恶心。若不依教如理行持,反而滋生贪嗔痴等烦恼,并且妄执偏袒等邪见也日趋严重,甚至充满自心相续,那么此人对上师以及佛法真实义之信心皆成枉然,他们已毫无意义地浪费了此珍贵的信心。三是若不懂听经闻法是调伏无明分别心的方便,仅以闻思一些经论的词句作资本而增长我慢之心,认为自己广学多闻很了不起,鹦鹉学舌般演讲时也是口沫横飞,乍一看似乎讲得头头是道、



条条有理，但因滋生我慢等邪见的缘故，那么此人即便是拥有证悟诸法本来实相的智慧亦成枉然。四是如果放弃了甚深密宗的实修法，仅依无任何上师明示的修法，盲目地精进行持一些劳苦无望的“要诀”，这样纵然经历再大的苦行仍无意义，枉然苦行而已。五是我们应当以殊胜的信心和精进心相合上师的窍诀教言而行持，如是一定会证悟明空无二的智慧。如果舍弃无二双运的殊胜智慧，反倒耽著边执的现分或空分等修习，那么这种修持也成枉然，只能是无义地浪费珍宝人身。六是作为修行人，我们应当依止寂静处，如果放弃住于深山、岩洞等寂静处修习正法之机会，反而游逛于城市、乡村等愦闹处，则求得悉地亦成枉然，而且此行还会成为毁坏悉地之因。是故作为修行人，令我们自己的所作所为不成枉然是极其关键的。



追循前辈足迹之六法：若想根除罪障与习气，
且观无基离根之心性；若想寻觅所欲如意宝，
持之以恒勤修甚深道；若想证悟实相义法性，
且观寻而不得自性住；若想实修教言入自心，
则调自续尔后实修持；若想诚心如理修正法，
则弃今生斩断耽著藤；若想速得前辈之伟迹，
观彼行为真心修正法。此等乃是窍诀精华要。

追循前辈高僧大德们的足迹之六法：一是我们若想根除无始以来的一切罪障与习气，则应直







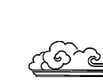

观无基离根之心性本体，且观真如本性也是忏悔法门中最为殊胜的忏罪要诀。二是我们若想寻觅并获得宛若如意宝一样的证悟智慧，则应持之以恒地沿循甚深密法之要道而精勤修习。三是我们若想证悟诸法的究竟实相义——法性本体，则应依教直观以分别执著寻而不得之诸法本性，并于此法性中本然安住，（心性本体无论怎样寻觅，能寻与所寻均了不可得，此不可得实际即是最殊胜之获得。）如是自然安住则能证悟诸法实相之本义。四是我们若想实修佛法，且令上师的教言融入自心，也就是令自心与法相应，则应调整自心相续，待心稍得调柔时仍应相续不断地依教实修，这样逐渐就能令心与法完全相应。五是我们若想诚心诚意地如理修持正法，则应励力舍弃今生，因为追求名闻利养等世间八法本非修行人应行之事，且是障道的违缘。如是舍弃今生以后，进而再力挥智慧的宝剑斩断耽著人事万物的藤蔓。六是我们若想迅速获得如前辈高僧大德之伟绩般的修证功德，则应观修彼诸殊胜行为，即前辈们是如何夜以继日地修行，我们也应如是真心地修持正法。当知此等乃为修行窍诀精华之要诀。

不符共同规律之六法：自之种种恶行已具全，
望悦他众非行者做法；自之谄诳虚伪已具全，
望悦三宝非行者做法；不于静处精进而修持，
埋怨正法非行者做法；口头慈悲实际为私欲，







**望成利他非行者做法；心中执我口头说空性，**
**望得解脱非行者做法；心有我见口头言离边，**
**望证实相非行者做法。是故勿毁佛教总法轨。**

我们应当了知不符合佛教共同规律之六法：一是若人不行持善法，且已具全身口意之种种恶行，然而却企望取悦他众以得名闻利养，则绝非为修行者之做法，因为只有弃恶从善才能真实地饶益众生。二是自己不如法行持，且采用谄诳、虚伪等方式邪命养活，为谋取利养，以狡诈心不择手段地欺骗众生，具足上述劣行之人若企望取悦上师三宝，则绝非修行者的做法，其所欲也是根本不可能成办的。三是修行人本应依止寂静处修行，如是才能获得真实法利，若不于寂静处精进用功修持正法，反而随心所欲地到处游逛，令身心放逸散乱，这样当然不可能获得修行的验相。如此不察己过，反倒埋怨正法种种不是之行为，绝非修行人的做法。四是心里无有慈悲善心，仅在口头上高唱慈悲之歌者，实际上都是以满足自己的私欲为目的。以此行为若企望成办利益他众的广大事业，则绝非修行者之做法。五是若人心中我执非常坚固，而于口头上却说“一切都是空性”、“一切都不要执著”之类的大话，这种人一旦遇到逆缘或稍有不顺之时就会愤慨万千、大发雷霆。以口头上的空性而企望获得解脱也绝非修行者的做法。六是心中充满了我见，却于口头




上妄言一切都是远离边执戏论的，以此企望证悟诸法究竟实相，也绝非修行者的做法。是故作为修行人，我们应当依教奉行，千万不要以虚伪狡诈的恶行来毁坏佛教总体的法规。

**极其善妙吉祥之六法：佛法住世获得人身时，**
**应该迅速脱离轮回壕；闻思精华实修之此时，**
**正法应该融入自相续；出现种种痛苦违缘时，**
**应该毅然精进修正法；六聚门中显现六境时，**
**二取显现应该自解脱；修习见修行义之此时，**
**应该无偏修炼觉性力；成办永久大计之此时，**
**应该勤修慈悲之教言。若未以修佛法获把握，**
**死时死主亦会耻笑汝。**

极其善妙又非常吉祥之六法：一是我们今生幸遇佛法住世，并且也获得了如珍宝一样的暇满人身，此时就应该依此人身精勤用功修行，以资迅速脱离遍布烈焰之轮回壕。二是我们今已依止了具有法相的上师，并闻思了大乘佛法的精华义，这足以供我们实修之用，此时就应该将契应自己根器之正法融入自心相续，成为心里的无尽受用。三是在日常生活中，若自己的心理或生理上出现某种痛苦与违缘，此时就应该善观其性，克服困难而毅然精进修行正法。作为修行人，以为众生拔苦予乐的大悲心和引领众生走向解脱的豪情壮志而言，即应勇敢地面对一切痛苦，并善于将之转为道用，切莫心生怯弱而在痛苦等逆




境面前低头，是故我们应肩负起弘法利生这一神圣的使命而勇往直前。如果您能勇敢地迎难而上，那么就连魔王波旬也会对您畏惧三分，往后绝不敢肆意危害于您。四是若六聚识的根门显现色声香味等六境时，就应观其本性，坦然安住，之后自然会解脱于二取之迷乱显现。五是当我们分别修习见、修、行次位之法义时，就应毫无偏袒地数数修炼本来觉性之妙力。六是当我们在成办自他二利这一永久的大计划(获证究竟涅槃)时，应该恒时勤修增上稳固慈悲心之教言。倘若我们获得暇满人生，却又未以实修佛法而获得修证境界和生死把握，则于临命终时，前来相迎的死主阎罗军也会耻笑我们。如同经常往诣宝洲取宝之商主，已到宝洲，却一无所获、空手而返，这样不仅人们会讥笑他，而且也会为他感到惋惜。



矛盾可笑不成之六法：自己尚未获得自在前，
令他自在矛盾又可笑；尚未成办自利能力时，
想成他利矛盾又可笑；自尚不具弟子之法相，
想做上师矛盾又可笑；自如干燥皮革不调柔，
想调他心矛盾又可笑；自忙今生无有证悟见，
教他修法矛盾又可笑；自尚未断庸俗之行为，
令他如法矛盾又可笑。不染如是过患极重要。

我们应当了知既矛盾又可笑而且也不能成办之六种法：一是有些人自心相续充满苦恼，身口意尚未获得调顺与自在，在此之前却妄言要令








他众获得自在，并解脱他等众生的一切苦恼，这是既矛盾又可笑的事情，实际上也是不可能成办的。二是有些人尚未具足成办令自己获得生死解脱等利益的能力，诸如信解因果、观修人生难得、寿命无常、轮回痛苦等出离心的境界和对上师三宝的信心等力都很微弱或根本无有，却妄想成办令他众获得生死解脱等利益，则是既矛盾又可笑的事情。三是有些人自己尚不具足贤善弟子应具的法相，却痴心妄想去做他人的金刚上师，这是既矛盾又可笑的事情。四是有些人自己的性格非常顽固，宛如干燥又坚硬的皮革般毫不调柔，却还要妄想去调柔他人的心相续，这是既矛盾又可笑的事情。因为佛陀说过："自未得度，不能度他；自未寂灭，难令他寂；自未调顺，岂能调他。"五是有些人自己整日忙从于谋求今生的衣食、利养等琐事，心相续中也根本无有证悟法义的见解，却还在口头上教令他人要舍弃世间八法，一定要精勤用功修行等，这是既矛盾又可笑的事情。六是有些人自己尚未断除世间那庸俗不良的行为，却教令他人为人正直、正确取舍善恶，一定要如法行持等，这是既矛盾又可笑的事情。是故作为修行人，我们首先要内观心相续，令自己不染着如是过患是极其重要的。



**慎重勉励修法之六法：若想舍弃无义世间事，**
**生信心时立即放下之，纵做无有完时如水纹；**







若想前往寂静处修持，生此念时即去勿耽搁，
尔时未去拖延违缘多；依上师时当依教奉行，
自我表功无被摄受时；观心性时当无改自住，
未住改造无见本面时；寻功德时当持之以恒，
性急轮番德无圆满时；至尽地时当获实相果，
他处寻觅无有获得时。

慎重勉励自己修行之六法：一是若自己真想舍弃无有意义的世间琐事，一旦对上师三宝生起信心，就应立即放下万缘。比如，当您对上师三宝生起信心，进而想出家修行时，就应毫不犹豫地去成办，若不立即放下世间诸事，就算是以最大的精勤去劳作，也永远无有完结的时候，如同水中的波纹，一波未平一波又起，总是此起彼伏、没完没了的。二是您若想前往寂静处修持佛法，生起此念之时就应立即行动，切莫耽搁、推迟。倘若因某种顾虑而拖延时间，则会出现摧毁自己意愿的诸多违缘。三是我们在依止上师时应恭敬地依教奉行，毫不违逆上师之意趣。如果心术不正，以上师来装点自己的门面，对外宣扬“我是某上师的弟子，现正为上师做什么大事”等来自我表功，则将失去被上师摄受的机会。四是我们在依教直观心性时，切莫以分别心去妄加改造，应当在无改本性中自然安住。若未如实安住，反以分别执著加以改造，那么就无有现见心性本面的时候。五是我们在寻求任何一种功德时，都应持之以




恒，夜以继日地不断寻求，直到圆满为止。如果不能恒时坚持，或性情非常急躁，总是急功近利想一步登天，如一些初入门的行者，往往欲在一刹那间圆满一切功德，或喜忧轮番而修，开心时即求功德，不开心时就不修积功德，这样修积功德则永远也无有圆满的时候。六是当我们通过修行而诣至灭尽地时，就应当获证诸法的实相果位，如果未能安住本地，而于他处寻觅佛果，则永远无有获得的时候。

**修持实相对治之六法：不居高位住于低微处；**
**不做大官居于贤低位；不求名利摧毁我执山；**
**不贪私欲胜利当知足；观心善恶不看人喜怒；**
**六识不散外境观心性。具此六者修法切要点。**



我们在修持诸法实相时需要依靠的对治法有六种：一不应居崇高的地位，应经常安住于低微之处，为人谦卑和善，默默无闻地谨慎修行。二不能贪著权势而去做众人之官员，应经常依止于贤善上师座下，将自己放在最低位置，恭敬地侍奉上师。三不应希求名闻利养，而应经常依修上师的教言窍诀来摧毁我执这一恶见高峰。四是我们在修行的过程中既不能贪著私欲，也不能执著胜利与失败，而应精勤依修知足少欲的窍诀。五应经常观察我们自心的善恶分别之念，善则随喜，继续努力，恶则呵斥，力行断除，切莫看他人的喜怒哀乐而随境所转。六应正摄根门，令六识




聚不散于外境而直观心性。我们每一位修行人都应具足此六修法中最为切实的要点。

开示了义窍诀之六法：若具诚挚敬信心祈祷，
定会证悟心性得加持；若知自然无作中放松，
定会出现自明无二智；若观二取体相分别念，
定会无改无染自解脱；若知迷现妄念住本地，
定现自明无念之智慧；若以方便认识觉性基，
定现不动离戏任运性；若无懈怠持久恒精进，
定现地道功德之暖相。

开示了义窍诀之法有六种：一是我们若具有诚挚无伪的恭敬与信心而祈祷上师三宝，则一定会获得殊胜加持，并且可以因此而证悟心的本性。二是我们若能了知诸法是自然而无有勤作的本体，并于此中坦然放松，则一定会因此而出现自明自证的无二智慧。三是我们若能依教观修能所二取之体相，则一切分别念定会在无有改造和无有染着的本性中自然解脱，此即如蛇结自然解开一样理所当然。四是若能知道一切迷乱显现的妄念是本来安住于本地的，则一定会显现自明无念的智慧。五是我们若能以上师所明示的方便法要来认识觉性之本基，则一定会显现不动、离戏、任运、自成的法性本体。六是在修行过程中，我们若无懈怠懒惰之心，且能恒时持久地精进用功，则一定会显现五道十地之功德和暖相。

开示实是教言之六法：狡猾欺他实是欺自己；










**胜利献他实是献自己；残暴害他实是害自己；如何利他实是利自己；嫉妒谤他实是谤自己；利他积资实是自积资。懂此者少实践者更罕，是故自心当修此实义。**

开示实际应是教言之六法：一是若修行人以狡猾恶心欺骗他人，则实际上是欺骗他自己，因为业果不虚，恶终有恶报。二是我们若将一切胜利和安乐奉献给他人，则实际上是在利益自己，善有善报故。三是若人以残暴卑劣的手段来损害他人，则实际是在残害自己，世间人也说"害人唯害己"。四是我们如何以善心去利益他众，其结果实际上即是在以如是同样的方式利益自己，世间人也说"利他成自利"。五是如果修行人以恶心嫉妒并诽谤他人，则实际上是在诽谤他自己，世间人也有"凡说是非者，必是是非人"之说。六是我们若无疲厌、精勤地利益他众，想方设法使他们多多积累资粮，则由清净意乐的缘故，修行实际上是在积累自己成佛的资粮。在当今世道中能懂得此等甚深义理者很少，而能依此理实践者却更为罕见。是故作为修行人，我们应当令自己的心修习此等真实义。

**宣说无有用途之六法：无敬信者悲悯不能摄；无智慧者闻思亦无用；无誓言者不能得悉地；不听从者教诲亦无用；秉性劣者正法亦无用；不报恩者饶益亦无用。**










宣说无有任何用途之六法：一应了知对于无有恭敬与信心而刚强难化之人，仅以悲悯心是不能摄持的。因为善根相对尚未成熟或对上师三宝根本没有信仰者，他们乃至业力未消尽之前，就算是佛陀亲临也不能度化。二应了知对于无有智慧之人来说，若仅以闻思经论的方式来教化则无用。本来闻思佛法可以启开我们的智慧，同时也能调伏他们内在的分别妄心，如是等等，有很大的利益，但对于无智而愚昧之人来说，闻思经论却成了他们的负担和压力。三应了知若修行人未守持密乘的根本誓言，如怀恨上师、舍弃密咒手印、谩骂道友甚或反目为仇、互相算计、作害等破毁誓言之人，则绝对不能获得成就的悉地。四是固执己见、我行我素极强之人，若不听从上师的教言，总是违逆佛规而行，那么对这种顽固不化之徒无论赐予多么殊胜而高深的教诲亦无用，好像在石头上倒水一般毫无变异。五应了知秉性恶劣而无惭无愧之人，无论造作何等伤天害理的恶业也毫不在乎，根本意识不到自己违越了正法之规。所以，再殊胜的正法对这种卑劣之徒来说也无用。六应了知对那些不知恩、不报恩、甚至恩将仇报之人，施予再大的饶益亦是无有任何用处的。一般人格贤善者，有时虽暂不能回报有恩于己之人，但在他心里会牢记受人恩惠之事，如是知恩、念恩，待有朝一日机会成熟时定会加倍










报答。

开示法有阻碍之六法：若未见内烦恼之怨敌，外之上师教授有阻碍；若未抛弃今生之琐事，实修成就之时有阻碍；若未断老后苦之顾虑，诚心精勤修法有阻碍；若自内心未生起定解，敬信正法上师有阻碍；若未断除轮回罪恶行，圣者大悲引导有阻碍；若未舍弃顽固之实执，无有偏袒教授有阻碍。

开示对修持佛法有阻碍之六法：一是修行人若未见知自己内心烦恼这一大怨敌，纵任妄心而不善加调伏，则于外在求受上师之教授会有一定的阻碍。二是修行人若未抛弃今生世间的一切琐事而耽著不舍，则于实修法要而欲获得成就之时机会有一定的阻碍，甚至会有导致前功尽弃的过患。三是修行人若未断除对自己年老体弱等种种痛苦之顾虑，则于诚心精勤修法会有一定的阻碍。因为过多的忧虑会分散我们专一修行的精力。四是若修行人自己的内心于正法未能真实生起殊胜的定解，则欲从内心真实地敬信正法与上师也会有一定的阻碍。因为凡夫表面上的信心不能持续长久而且极易退失。五是修行人若未断除轮回中的种种罪恶行为，则于接受圣者菩萨们的大悲引导也会有一定的阻碍。六是修行人若未舍弃对世间法、我与我所等顽固的实执心，则欲直接受利于无有偏袒的密法教授会有一定的阻碍。







故应了知我们的分别实执心是一切过患痛苦的根源，若无实执心，则于整个大千世界皆尽毁坏，自己仍会泰然自若地面对，绝不会受任何痛苦的困扰。

**失望且诚可笑之六法：居不居住尚且不一定，**
**筹划住处失望诚可笑；享不享用尚且不一定，**
**积蓄财物失望诚可笑；穿不穿着尚且不一定，**
**勤制衣服失望诚可笑；食不食用尚且不一定，**
**忙碌寻食失望诚可笑；相不相处尚且不一定，**
**交友成婚失望诚可笑；孝不孝敬尚且不一定，**
**珍爱子孙失望诚可笑。目睹世人迷乱行为时，**
**失望可笑之处极其多。**

我们应当了知既会感到失望，而且也会感到可笑之六法：一应了知对修行人来说，我们并没有一个固定的家园，随处参学修行故随处是家，又因诸法无常的本性，我们谁也不能确定自己可以永远在某一处长久居住。若人不观无常的本性，甚或不了知此无常之理而精心筹划、建造、装饰自己的住处，则真是令人感到失望又可笑的事情。二应了知对于世间上的一切物资受用，自己能不能享受得到尚且是很难肯定的，若修行人不观无常，反而日日夜夜精勤于积蓄财物资具，则真是令人感到很失望又可笑的事情。三应了知无常总是不期而至，自己所拥有的衣服能不能穿得成尚且不一定，若修行人还不知满足地缝制衣




服，则真是令人感到很失望又可笑的事情。四应了知对自己所拥有的食物，我们能不能食用尚且是很难决定的，若还要忙忙碌碌地为寻求食物而虚丧光阴，则真是令人感到失望又感到可笑的事情。五应了知我们能不能与亲友长久相处尚且是很难肯定的，若还要交结亲友、成办婚姻等事，则真是令人感到失望又可笑的事情。六应了知子女对自己能不能施行孝养尚且不定，若还要过分地因珍爱子孙而生贪嗔等烦恼，则真是令人感到很失望又可笑的事情。在目睹世间诸人的这些迷乱行径时会发现，真是令人感到很失望又可笑之处，除此六法外尚有很多五花八门的事例。



**开示必需教言之六法：世间琐事必须尽力抛；无明黑暗必须尽力清；二取建筑必须尽力拆；证相功德必须尽力增；双运智慧必须尽力现；三身宝珠必须尽力获。**

开示修行人必需力行之教言有六种：一应了知世间琐事是引生贪嗔等烦恼之因，故修行人应尽一切力量抛弃世间的一切琐事。二是由于无始以来的无明黑暗一直笼罩在我们智慧的虚空中，是故我们必须尽力将它无余清除。三应了知能所二取之机是一切痛苦、过患的根源，所以我们必须尽力拆毁能所二取的一切建筑物。四是为能获得殊胜成就，我们就必须竭尽全力增上修行证相的一切功德。五是为能解脱一切边执戏论，我们








必须尽力现前明空双运的大智慧。六是为能使断证功德究竟圆满，我们必须尽力用功修行，以资获得法报化三身无别的如意宝珠。

开示遗憾教言之六法：虽然弃俗出家已多年，仍不知戒开遮真遗憾；虽然进入佛门已多年，仍需始学善业真遗憾；虽然趋入大乘已多年，仍不接近发心真遗憾；虽然闻思佛法已多年，仍未趋向实修真遗憾；虽然修持佛法已多年，仍未生起证相真遗憾；虽称证悟见解已多年，仍未灭尽实执真遗憾。此等先造建筑已竣工，尔后再奠地基真稀有！观察可笑思维心失望，故依圣者闻思修佛法。

开示令人深感遗憾之六种教言：一是有些人虽然弃俗出家已经过了很多年，但却仍不知道佛陀所制戒律的开遮持犯，这真是很遗憾的事情。二是有些人虽然在形式上皈依而进入佛门已经有很多年月了，但闻思修行却一点也未深入，仍需如刚开始学习佛法的人一样学习一些基本的善业之法，这真是很遗憾的事情。三是有些人虽然从形象上趋入大乘佛法已是很多年了，但其内心、外行仍不接近大乘应发之无上菩提心，反而以私欲心造作损人利己之事，这真是很遗憾的事情。四是有些人虽然在表面上闻思佛法已经很多年了，但却仍未趋向实修真是很遗憾的事情。五是有些人虽然一心专注地修持佛法已经历许多




年月，但在心相续中却仍未生起少许修行中不同层面的证相，这真是很遗憾的事情。六是有些人虽在口头上称自己已证悟见解很多年了，但内心仍未灭尽对内外诸法的实执心，这真是很遗憾的事情。上述诸人的作为就像先将一切建筑完全竣工，之后再行奠定地基一般真是很稀有(太过颠倒之行)！如是观察彼等行为矛盾又可笑的事例，进而思维彼等里外违逆的错举，心里真是感到很失望。是故作为修行人，我们应当谨慎地依止圣者菩萨们精勤地闻思修行。



**开示法性自具六要点：未观未察本面自然见；**
**未思未除轮回本清净；未断未解执著自解脱；**
**未寻未修五身任运成；未舍未取功过自离边；**
**未作未勤事业自然成。谁知此理通达精华要。**

开示自然本具法性之六种要点：一是从究竟实相而言，我们既未作观寻，也未以分别心伺察，仅以无念坦然安住，就自然能现见心性本面。二是究竟法性中，补特伽罗未加分别寻思，亦未执著要断除轮回诸法的垢染，其实也没有可断除的垢染，因其本性本来就是清净无染的。三是观待众生分别心而言，虽有能断所断等迷乱显现的差别所相，但从究竟实相而言，既未施予能断的智慧，也无所解开的束缚，一切内外执著的本体本来就是自然解脱的。四是无须刻意寻觅，亦不用刻苦修行，五身无别的本体都是任运自成的。在




《大圆满愿词》中从安住本体真实义的角度亦作了如是宣说，“寻找和修持都是徒劳无益的”。五是若从显现方面而言，虽要明辨善恶因果而正确取舍，但从究竟实相而言，本无功德与过失的差别与自相，法性中既未舍弃过失，也未取受功德，一味等性的本体是自然远离一切边执戏论的。六是当我们诣至究竟本地之时，未以造作，也未勤行，一切因地与果地的事业都能自然成办。谁能了知此等甚深义理，谁就通达了无上精华之密要。

**上师精通教言之六法：精通令无信者生信心；精通令学取舍之道理；精通修法切合诸要诀；精通遣除违缘障碍法；精通宣说双运耳传法；精通恶缘转为道用法。**

作为上师应当精通之教言有六法：一是上师应当精通令无信心者生起信心的种种方便法。二是上师应当精通令依止自己修学的弟子明辨善恶取舍的一切道理。三是上师应当精通一切实修法，并且要切合不同的殊胜要诀，对断除烦恼方面亦要有药到病除的功效，也就是说上师需要有事理圆融的殊胜方便。四是上师应当精通能遣除修行中的一切违缘障碍之方便法。五是上师应当精通智悲双运的耳传法要，并为具法相的弟子宣说。六是上师应当精通在修行中能将一切恶缘转为道用之方便法。




**理当依止上师之六法:平常疾病尚需依医生,**
**除轮回疾理当依上师;恐惧险地尚需依送者,**
**救脱中阴理当依上师;商议大事尚需依长辈,**
**永久计划理当依上师;争论诉讼尚需依长官,**
**为灭恶缘理当依上师;船客赴岸尚需依船夫,**
**渡过苦海理当依上师;商人赴海尚需依商主,**
**成就菩提理当依上师。**

弟子理当依止上师,如是之教言有六种:一应了知人们在感受平常易患的风寒感冒等疾病时,尚需依靠医生对症下药才能消除疾病,那么我们为解除轮回痼疾,理当依靠慈悲而有方便法的上师,如是才会得到令轮回痼疾痊愈的办法。二应了知世间人在前往藏有虎、狼、毒蛇等恐怖的险地时,尚需依靠勇士护送,那么我们为能救脱独往中阴界时那充满打打杀杀等险恶的境地,理当依靠具大威神力的上师,这样才能脱离中阴险境与恐怖。三应了知一般人在商议世间的普通大事时尚需依靠有丰富人生阅历的长辈指点迷津,之后才能作决定,那么我们为了成办生死大事——获得无上涅槃这一永久的大计划,理当依靠上师的智慧及其教言,这样才能顺利地成办自己的一切意愿。四应了知普通世间人的一般争论、诉讼等事情,尚需依靠长官来公正判决,那么我们为能灭除无始以来与轮回纠缠不清的恶缘,理当依靠具有殊胜正见、秉公无私的上师,只有




这样才能灭除一切恶缘。五应了知乘船过渡的旅客为能顺利抵达岸边，尚需依靠精通航行的船夫，那么我们为能渡过生死大苦海，理当依靠具足智悲等善巧方便的上师，这样才能从生死的此岸，顺利到达解脱的彼岸。六应了知一般商人欲赴海中取宝，尚需依靠具有智慧和方便的商主，那么我们为能成就菩提如意宝，理当依靠具有智慧和方便的上师修行，只有这样才能圆满断证功德。

**宣说请看教言之六法：请看现今疾病之苦痛，思维能忍三恶趣苦否？请看囚犯勤逃出囹圄，思维轮回各狱摧自否？请看今生奔波求衣食，思维今失永恒稼穑否？请看短暂相处恶友过，思维能忍难处众生否？请看普通险地多谨慎，思维坠入恶趣深渊否？请看现世夫妻亡悲痛，思维离开永久之佛法。如是思维趋向三有岸。**

宣说修行人应当观看之教言有六法：一是请观看一下现今正在感受疾病痛苦的众生，若对此病苦我们也难以忍受，则应思维地狱、饿鬼、旁生三恶趣的剧烈痛苦，自己能否堪忍？二是请观看一下被囚禁在监狱中的罪犯，他们总是想方设法地逃出囹圄，欲获得属于自己的自由。如是我们也应思维自己被囚禁在轮回的监狱中，为何不设法出离？难道自己甘愿承受轮回各狱痛苦的摧残吗？三是请观看一下人们仅为追求今生的衣




食受用亦整日劳累奔波，我们也应思维而今自己若不修积善法功德，常时懈怠懒惰，甚或非理妄行，难道要故意失坏能令自己获得永恒解脱的庄稼吗？想一想世间人为暂时衣食也要劳苦无望地奔波，那么我们为获得永恒的无尽受用——解脱的安乐，就更应该精进用功。四是请观看一下，仅与卑劣恶友短暂的相处，也会给自己带来不可估量的过患，那么我们就应思维自己与世间很多恶劣众生相处的状况，其过患之大是可想而知的，难道我们能堪忍与更多的世间众生相处吗？因而我们应当速疾解脱轮回的一切过患。五是请观看一下当我们行于普通险地时，也是倍加谨慎、小心翼翼地行走，唯恐跌落沟崖，我们也应思维坠入恶趣深渊的痛苦，如是更应该小心谨慎的行持。若还不如法行持，难道甘愿让自己坠入恶趣深渊受苦吗？六是请观看一下现时世间的夫妻，不管他们离别还是死亡，都是悲痛万分，我们也应思维倘若离开自己永久需要依靠的佛法，难道不为此而感到痛苦吗？况且善恶之缘组合的夫妻在共住之时，一般不会有快乐，而佛法带给我们今未来世的都是清凉的安乐。如是思维以后就能激发我们对三有轮回的出离心与对上师三宝的恭敬信心以及修持佛法的精进心，我们只有这样行持才能迅速趋向三有之安乐彼岸。



**宣说实修窍诀之六法：犹如空中升起璀璨日，**






实修明空自然之智慧;犹如须弥山巅见群山,
现见心性诣至密意顶;犹如至金洲时不得粪,
散乱外境直指为法性;犹如微风散于晴空中,
妄念体相自然而消失;犹如所射兵器成花雨,
一切显现道用为法身;犹如狮子三力自圆满,
等性胜伏一切希忧相。谁知此理通达最深要。

宣说实修佛法之六种窍诀:一是犹如在虚空中升起光芒万丈的璀璨日一般,实修明空无二的智慧也能自然显现在自心相续的虚空中。二是犹如诣至须弥山的顶峰时,一切环绕之群山尽收眼底一般,现见心性本体时,即诣至了如来密意之顶峰,故一切诸法皆能通彻无碍地了达。三是犹如到达了黄金的宝洲不可能得到粪土一般,将一切散乱的外境直指为法性游舞时,也不得毫许秽浊之自性法。四是犹如微风消散于晴朗的虚空中不复存在一般,于本来法界的虚空中现前赤裸的本性时,一切分别妄念之体相也会自然消失。五是犹如具神变者能将所射出的兵器都变成花雨一般,通过具德上师以窍诀方式直指本性的教言,我们也能将一切贪嗔痴等显现都如实转为道用,如是一切都能显现为法身智慧。六是犹如雪山狮子的三种妙力自然圆满一般,等性智慧也自然能胜伏一切希求与忧虑之相。谁能了知此理,谁就能通达最为甚深的无上密要。

转为道用归纳之六法:器情迷现直指为净相;










轮回直指痛苦生悲心；众生直指父母生慈心；
因果直指缘起守三戒；四灌直指三门修生圆；
现相直指心性悟法性。若具此六则无歧途障。

此将转为道用之法归纳为六种：一是将器世间和有情世间的一切迷乱显现直指为清净的体相。二是将三界六道轮回直指为痛苦的本性，从而对迷乱中颠倒执取故沉溺轮回苦海的众生生起大悲心，发誓为拔除他们的痛苦而修持佛法。三是将一切众生直指为我们累世的父母，他们因无明愚痴而不知正确取舍善恶诸法，虽欲离苦得乐却造诸恶业，以致为种种痛苦所逼，欲乐不得。是故我们应对无量父母有情生起大慈心，尽力给予他们所欲求的安乐。四是将世俗中的因果直指为缘起性，造善业必定会得安乐，造恶业必定会受痛苦，这是因果的自然定律，为此我们应当守持别解脱、菩萨、密宗三乘戒律。五是将宝瓶、秘密、智慧、句义四灌顶直指为清净身口意三门所实修的生圆二次第，当如是转为道用。六是将一切现相直指为心性游舞之自性，从而了悟法性本体，如实证悟后一切显现都会一味无别地融入法界。修行人若能具足此六种修行要诀，则决定无有歧途等迷障。



不甘懈怠要点之六法：别等有朝一日至静处，
自心远离二取极重要；别等将从教言中得到，
寻深方便道法极重要；别等积蓄生活之用品，








随得知足维生极重要;切勿拖延耽搁修正法,
立即舍弃琐事极重要;别等积资净障得证相,
强力实修深法极重要;别等次第而寻得地道,
稳修心性三身极重要。若实修此则成菩提果。

修行人不应自甘懈怠懒散要点之六法:一是既然我们已发心修行,则当立即成办此事,不要等待将来有朝一日才诣至寂静处修行,故令自心远离能所二取的执著是极其重要的。二是切莫痴心妄想地等待将来在某一教言中得到什么利益,而应于现在所得到的窍诀中精勤寻求甚深方便道的法要,这是极其重要的。三是切莫痴心妄想地等待将来发财而积蓄丰富的生活用品,应该随缘所得,以知足少欲的修养来维持自己的生活是极其重要的。四是我们修行应该当机立断,切莫拖延耽搁修持正法的时间,是故立即舍弃一切琐事的羁绊极其重要。五是修行人切莫等待将来积资净障后获得什么证相与功德,从现在起就抓紧时间以强力精勤实修甚深法要是极其重要的。六是切莫等待将来依次第经历三大阿僧祇劫而寻得地道等功德,我们应该稳固自己的信心和恭敬心,精勤修炼心性本体以现前法报化三身之果位是极其重要的。我们若能如实修炼此等要诀则一定会速成菩提。

修学要点实义之六法:为利众生坚持菩提心;
为积二资安住波罗蜜;为修智慧精通诸法语;










为修禅定居于寂静处;为舍诸行行持头陀行;
为成胜果恒时敬上师。谁安住此趋入大乘道。

宣说修学要点之实义有六法:一是为利益一切众生,我们应坚持菩提心,如是才能真实成办利益众生的事业。二是为能修积福慧二种资粮,我们应当安住六度波罗蜜多而修持,如是才能如意成办一切所欲。三是为能修习一切智慧,我们应当精通佛陀所宣说的出世间诸法之要义。四是为能很好地修习禅定,我们应当居住于无有愦闹的寂静处。五是为能彻底舍弃世间的无义诸行,我们应以行持十二头陀行来约束自己。六是为能成就最殊胜的果位——正等正觉,我们应当恒时恭敬上师,因为上师是行者获得成就的根本,只有恭敬上师才能获得加持,只有依上师的加持才能了达并证悟法性之要义。谁人能安住此等要点并依之实修,谁就能直接趋入大乘殊胜之正道。

详细宣说住道之六法:身心无动之故寂静道;
自他无恼之故合理道;自性无悔之故善妙道;
修成功德之故真实道;行事圆满之故成就道;
往昔修炼之故任运道。住此六道之人得安乐。

详细宣说修行人应当住道之六法:一是我们若恒时安住于佛法正道中,则能令身心稳重无动摇,如是之故可称为寂静道。二是若能善调自续,同时如法行持,既不扰乱他人也不损害众生,自他皆无烦恼,如是则可称为合理道。三是若自己








的所作所为都问心无愧，如是心无悔意，并如理如法行持则可称为善妙道。四是若我们修成出离心、信心、大悲心、正见等殊胜功德，如是之故则可称为真实道。五是若我们无论做任何事情都有始有终，则一切所欲皆能圆满成办，如是之故可称为成就道。六是我们往昔已有修炼故，今生无需勤作亦能安住任运自成之道。如是住于此六道者，皆能获得一切所欲之安乐。

**诸大乘士所行之六法：欲求佛法趋至法性中；欲利众生应机宣说法；欲证自心灭尽贪嗔痴；欲得智慧求大资粮道；欲利有情随机而投生；欲解脱道依止上师尊。如是而行即学佛法者。**

宣说诸大乘信士所应行持之六法：一应了知凡是欲求真实佛法者，就应当以趋至法性中为根本目的。二应了知凡是欲利益他等众生者，则当为众生应机宣说佛法。三应了知凡是欲证悟心性本体之修行人，首先就应当依教精勤地灭尽贪嗔痴等烦恼诸障。四应了知凡是欲获得超越世间的无漏智慧者，首先就应当求得五道中的大资粮道，如是方能亲自往诣十方诸佛菩萨面前听闻佛法，以此就能开启自己本然的智慧。五是具足一定修证功德的大菩萨若欲广利有情，则应随顺众生根基而投生到合适的地方，以便力行度化众生的广大事业。六应了知凡是欲获得解脱道者，就必须依止一位具有法相的至尊上师。如是而行持




者，即是真正学修佛法之人。

需要心静教言之六法：积累善根需要心寂静；
勤行正法需要心寂静；无上菩提需要心寂静；
发心利他需要心寂静；恒修法性需要心寂静；
厌离出离需要心寂静。谁如是行趋入佛子道。

需要令心寂静之六种教言法：一是我们在积累任何一种善法功德时，切莫胡思乱想，亦不应萌生不清净的发心，而需将自己狂乱的心寂静下来。二是当我们在精勤行持不同层次的正法时，也需要令自己的心寂静下来，一心一意地修持很重要。三是当我们在行持无上菩提时，也需要令自己的心寂静下来，毫不散乱地专意修行菩提正道很重要。四是当我们在为无量父母众生的利益而广发大心时，也需要令自己的心寂静下来，一心为利众生而行持。五是我们欲恒时修习法性，首先也需要令自己的心寂静下来，一缘安住，若心有散乱则本来的法性难以现前。六是当我们厌弃轮回而生起出离心之时，也需要令自己的心寂静下来，如是才能令出离心更稳固。谁能如是行持，谁就已趋入了佛子之道。

详说语言教授之六法：宣说众生行为无尽语；
细说浩如烟海法理语；赞说佛陀功德之语言；
详说无尽大乘之语言；十方虚空法音遍布语；
宣说轮回灭亡涅槃语。谁具此六即是佛长子。

详细宣说语言教授之六法：一是宣说众生的










行为、业力、苦乐感受之无尽语言，这个能力只有诸佛菩萨才有，故圣者可随顺各趣不同众生的意乐而宣说其相应能接受的语言。二应了知详细宣说的即是浩如烟海之法理语言。三是赞说佛陀的三十二相、八十随好、十八不共法等功德之语言。四是详细宣说大乘菩萨的八十种无尽法之功德语言。五是能周遍十方虚空之法音，即无论人与非人、天龙、夜叉等一切众生都能获得法利之遍布语。六是宣说能摧毁以致轮回灭亡之涅槃语。当知这些都是诸佛菩萨的法语，本具无量功德与加持力，我等修行人应当虔心受持，谁能具足此六种法语，彼人即已成为诸佛之大长子。

**细说身体幻化之六法：为度人类幻化为人身；**
**为度恶趣幻化非人身；为度非天天人现天身；**
**为度小士幻化声缘身；为度大乘幻化菩萨身；**
**为利自在菩萨现报身。圆满功德诸士任运成。**

详细宣说诸佛菩萨的身体幻化各种身相来度化众生之六法：一是诸佛菩萨为度化人类众生，则幻现为人的身相来善巧方便地引导众生。二为度化地狱、饿鬼、旁生这三恶趣的众生，诸佛菩萨则幻化为与其各趣众生相同的身相来引导众生。三为度化非天（阿修罗）与天人，诸佛菩萨则幻现为天人的身相来引导众生。四为度化发心修学小乘道的士夫，诸佛菩萨则幻现为声闻、缘觉的身相来引导众生。五为度化发心修学大乘道的士




夫，诸佛菩萨则幻化为大乘一至十地菩萨的身相而引导他们趋向彼岸。六是为利益获得自在的清净三地(八、九、十地)之大菩萨，诸佛则化现报身的形象来为他们施予方便善巧之甚深法。上述引度众生的善巧方便，对圆满断证功德之诸大士来说都能任运成办。

宣说一切佛子之六首：为聚人天世间之众生，
顶礼具德上师佛子首；为令三宝传承不间断，
摄持如来法理佛子首；为成三千世界之主尊，
诚信清净深法佛子首；为将众生安置菩提道，
度化一切有情佛子首；为能成就无上之正法，
安住智慧度为佛子首；为能以诸三界作供养，
回向一切善根佛子首。具此六者成就胜坛城。



宣说一切大乘佛子之六种首要条件：一是为能集聚人天世间之诸众生，我们应当恭敬地顶礼具有殊胜功德之上师，此为大乘佛子首先应具足的条件。二是为令三宝的传承(种性)永不间断，以致能一直延续至尽未来际，我们应依靠能摄持如来所宣说的法句义理，也就是说应依止能广弘佛法、延续法身慧命的大乘菩萨，这是成就大乘佛子首要条件之一。三是为了自己将来能成为三千大千世界一切众生依怙之主尊，我们应诚信清净源流之甚深法要，也就是说应为众生广发大慈悲心及无上的菩提心，令自己成为名副其实的大乘佛子。四是为能将一切苦难众生安置于菩提大道








中，我们应精勤度化一切父母有情，这也是成为大乘佛子的首要条件。五是为令自己成就无上甚深之正法(现证法性本体)，我们应安住于智慧波罗蜜多中，这亦称为大乘佛子应具的首要条件。六是为能以三界中的最胜资具于上师三宝前广作供养，我们应依靠殊胜的回向仪轨，安住于三轮体空的境界中将一切善根与功德广作回向，此亦称为大乘佛子应具的首要条件。凡是具足此六者之修行人皆能速疾成就最殊胜之坛城。

**一切佛子所具之六耳：听闻美言恶语不破立；**
**不求美言不诋毁恶语；耳闻菩萨事迹生欢喜；**
**听无暇处披上大悲铠；闻赞佛陀发起精进心；**
**知十方世诸音为谷声。如是佛子当具此六耳。**

宣说一切大乘佛子所应具足之六种耳识：一是具有一定修证功德之大乘菩萨，在听闻别人对自己的美言赞叹或恶语詈骂、无故讥讽等语言时，能坦然安住，不加分别破立之相。二是具有一定修证功德之大乘菩萨，既不希求别人的美言爱语，也不以恶语诋毁、伤害任何人。三是真正的修行人在耳闻某某大菩萨真实而感人的事迹时，内心会数数地生起大欢喜心。四是真正的修行人当听闻到正在八无暇等处受苦的父母众生的事迹时，则会坚定地立下誓愿，披上大悲心的铠甲，勇猛精勤地救度众生。五是真正的修行人在耳闻赞颂佛陀无量功德之偈语时，内心会数数发起大精




进心而进取无上的断证功德。六是真正的修行人了知十方世界的一切音声皆为空谷回声一般毫无实质，故经常能安住于如梦如幻的境界中。如是作为大乘佛子的我们也应令自己迅速具足此六种极为殊胜的耳识。

**宣说一切佛子之六眼：能见世间色法为肉眼；**
**能见众生种性为天眼；能见有情根基为慧眼；**
**如理见诸法故为法眼；无有障垢故为无碍眼；**
**能见法界故为遍知眼。具此六眼成办众生利。**

宣说一切大乘佛子应具之六种眼识：一是能现量见世间一切色法之眼为肉眼。二是能现见众生属何种性以及宿世的作为等事之眼为天眼。三是能现见诸有情根基之利钝并知契机当施何种法要之眼为慧眼。四是能如理现见一切诸法之眼为法眼。五是无论见什么色法，均无任何障垢之眼为无碍眼。六是能现见法界本体之眼为遍知眼。具足此六种眼通者皆能任运成办一切众生的利益。



**宣说一切佛子之六手：诚信佛陀故为信心手；**
**能满乞愿故为布施手；遣除怀疑故为闻法手；**
**救度众生故为献乐手；为众传法故为无吝手；**
**积资供佛故为承侍手。具此六手之人现法光。**

宣说一切大乘佛子应具如手一般极其重要之六法：一是诚信佛陀具足圆满功德和无量加持力，此乃信心之手。二是用自己的财富来满足乞






丐们之意愿，此为布施之手。三是为遣除心相续中存有的怀疑而精进闻思经论，此为闻法手。四是以大慈悲心救度苦难众生，令他们离苦得大乐，称为献乐之手。五是为消除众生的无明迷暗而传授佛法光明，故为无有吝啬之手。六是为积累殊胜的资粮而以上妙供品供养诸佛菩萨，故为承侍之手。凡是具足此六种手之人皆能显现正法的光明照耀一切世间。

**一切佛子所具之六足：圆满宏愿故为持戒足；**
**摄菩提法故为精进足；圆满行事故为誓言足；**
**遵师言教故为随顺足；闻法不厌故为智慧足；**
**细致而行故为慎重足。具六足士定证得佛果。**

一切佛子所具如足一般之六法：一应了知诸菩萨圆满具足四宏誓愿，即众生无边誓愿度、烦恼无尽誓愿断、法门无量誓愿学、佛道无上誓愿成，故说具有持戒足。二应了知诸菩萨以三轮体空之智及无缘大悲摄持一切菩提分善法，并欢喜逐一修行故具精进足。三应了知诸菩萨圆满行持誓愿中的一切事业，从不虚愿故具誓言足。四应了知诸菩萨能谨遵上师的一切言教，从不违逆少许故具随顺足。五应了知诸菩萨在听闻佛法时，纵然是遇到饥渴寒热等苦，或历时悠长皆无厌烦之心，如是之故即称为智慧足。六应了知诸菩萨在成办任何一件事情之前都会细致入微地观察抉择，正确取舍后便锲而不舍地行持，从不粗心




大意故为慎重足。具足此六足之士夫必定能速疾证得佛陀果位。

**魔不能害盔甲之六法:救护众生慈爱之盔甲;圆满行事宏愿之盔甲;救度有情大悲之盔甲;遣除无明智慧之盔甲;具大乘心安忍之盔甲;现行善法方便之盔甲。一切佛子行道之助伴。**

我们应当了知一切鬼魔不能危害、如同盔甲一般安全之六法:一是以弘法为事业、利生为己任而救护一切父母众生,并赐予他们无限的安乐,此为慈爱之盔甲。二是不论自己专事闻思修,还是身体力行地广利有情,只要能圆满行持自己意愿的一切事业就奋勇精进决不退屈,此为宏愿之盔甲。三是不忍众生苦楚,一心救度有情脱离险境,精勤地为他们拔苦予乐,此为大悲之盔甲。四是依靠闻思经论教法的方式来遣除自他一切众生的无明痴暗,此为智慧之盔甲。五是具有大乘菩萨之胸襟,心宽量广如太虚,能怡然修持六度万行,并且是勇往直前毫不退失,此为安忍之盔甲。六是身口意三门毫不放逸地精勤行持一切善法,此为方便之盔甲。此六盔甲是一切佛子在学道修行过程中根本不可缺少的殊胜助伴。

**宣说持执兵刃之六法:斩断二取持执等性刃;斩断烦恼持执智慧刃;斩断邪命持执正命刃;斩断破戒持执净戒刃;斩断吝网持执布施刃;度化众生持执无厌刃。具此六刃斩断三有藤。**










宣说修行人应当持执如同兵刃一般之六法：一为斩断无始以来流转轮回的根源——能所二取的执著，我们应当持执现空大平等性的利刃。二为斩断心相续中的贪嗔痴等烦恼，我们应持执智慧的利刃。三为斩断依邪命养活的非理行为，我们应持执正命如法的利刃。四为斩断身口意三门破毁戒律的一切恶行，我们应持执清净戒法之利刃。五为斩断贪得无厌而所得不舍之吝啬网，我们应持执广行布施之利刃。六为广泛地度化一切有缘的众生，我们应持执无有疲厌之利刃，即恒时堪忍野蛮众生对自己的邪行、反抗、制造违缘等一切难行之事。具足此六种利刃者，则能斩断三有轮回中的一切藤蔓。

**超胜一切教言之六法：虽知众生本是正等觉，**
**然为度众而广积二资；虽知一切佛刹如虚空，**
**然为修炼刹土猛精进；虽知利众当无厌烦心，**
**然不舍弃无我义之相；虽知具神通者能幻变，**
**然当于法界中不动摇；虽知不舍殊胜菩提心，**
**然当生起如来之智慧；虽以说法满足众生愿，**
**然不离开法性之境界。具此众人能得如来果。**

我们应当了知超胜一切之六种教言：一是从实相本体分而言，心、佛、众生三无差别，我们虽从见解上已了知一切众生本来即是正等觉佛，但从现相上仍存在很大的差别，众生由未认识心性本体而颠倒执取，被无明翳障遮蔽了本来的佛










性，故于三有轮回的苦海中辗转受苦，我等已发大乘菩提心之行者就应该为度化众生而广泛修积福慧二种资粮。二是虽然我们已知道一切佛刹毫无实有自性，如同虚空一般清净无有变异，但我等众生因暂时的无明翳障而不得真实现见，是故为让自己早日现见诸佛清净刹土之本面，我们应当勇猛精进地修炼清净刹土之法，如修净土法门、莲师净刹法等。虽然净土无处不在，但未经修炼，仍是不能显现的。三是我们虽然知道在利益众生之时不应有任何厌烦心，而应耐心、孜孜不倦地广行饶益之事，但与此同时也不能舍弃无我空性义之相，也就是说在成办利他之事的过程中，不能生实执心，而应安住如梦如幻的境界修行。四是我们虽然知道具有大神通力者能幻变各种形象，并能以各种方便来饶益有情，然而也应安住于法界的本体中不动摇而修持，否则便与世间魔术没有差别。五是我们虽然知道不应舍弃殊胜之菩提心，而且此心亦是利众之根本，但是我们还应当在此基础上生起如来的尽所有智和如所有智，因为只有获得究竟佛果之一切智智才能究竟利乐有情。六是从显现上我们虽能以讲经说法来满足一切众生的意愿，但还应以三轮体空的智慧来摄持此等行为，时时在不离法性的境界中安住。具足此等要诀之修行人皆能获得普贤如来的果位。










**了知魔业断除之六法:利他怯懦心烦意又乱;**
**小利喜悦一事亦不忍;怀疑正法舍弃微妙法;**
**不利众生求自得解脱;怕自流转舍弃菩萨行;**
**不发大愿而想灭烦恼。此六乃是魔业当远离。**

了知一切魔业之相并力行断除之六法:一是我们在成办利他事业的过程中,如果出现怯懦的心境,甚或心烦意乱,则应了知此乃魔业所致,进而力行断除。二是自己在获得一些小便宜时喜悦万分,而真正有意义的一件事情却不忍耐着去成办,或释为当看见别人因获得小利益而生起喜悦时,自己心里不能忍受,这都是魔业现前的征兆,我们应当力行断除。三是若人在闻思修的过程中疑信参半,经常怀疑正法对自己修行是否有益,或自己能否有成就等,以致舍弃微妙正法,当知这也是魔业现前的征兆。四是若修行人不以善心利乐众生,时时唯求自己获得解脱,产生这样的私欲心也是魔业所致,我们应当力行断除。五是若修行人畏惧自己在轮回中流转的痛苦,丝毫不顾念众生诸苦,这样舍弃菩萨的殊胜行为也是魔业所致,我们应当力行断除。六是若大乘修行人不广发弘法利生的大愿,而仅求自己灭除心相续中的烦恼,则也是魔业所致。当知此六种状况都是魔业现前而引起的,所以我们应彻底远离。

**得师加持验相之六法:发起无上圆满菩提心;**
**了知一切魔业而遣除;闻大乘法励力而行持;**










**于轮回中利他无厌倦；说声闻法不执其胜妙；**
**纵证密意亦当勤修持。此乃一切佛子所应行。**

了知获得传承上师加持必生内证验相之六法：一是若我们已在自心相续中真实发起了无上圆满的菩提心，则应了知这是自己获得上师加持的一种殊胜验相。二是若我们能了知自己不如法的一切作为都是魔业所致而励力加以遣除，则也是获得上师加持的一种验相。三是在听闻大乘教法时，若自心法喜充满，并能励力不懈怠地依教行持，则说明这也是获得上师加持的一种验相。四是我们于轮回苦海中广事利益他众之伟业时，无论遇到多大的难度和违缘均无厌倦之心，并能勇猛精进地广利有情，说明这也是获得上师加持的一种验相。五是我们在为他人宣说声闻教法时，若能了知自己所说之法实为度化众生之方便途径，根本不会执著其为最胜了义之法，确信最了义之法唯有能成就佛果之大乘法，能如是明辨者也是获得上师加持的一种验相。六是纵然自己内心已证悟了诸佛菩萨的究竟密意，然于外在的行为上亦精勤修积二种资粮，如是广利有情，不舍弃丝毫善法，也是获得上师加持的一种验相。当知此等乃为一切佛子所应行持之法。

**欲求说法之人六种魔：于无怙者不赐正法魔；**
**轻视堪为法器弟子魔；为求财物说法又是魔；**
**于非法器传授深法魔；于求胜乘者说小乘魔；**










**不随根基随意说法魔。不为此等魔欺极重要。**

欲求为他人说法之人易遭六种魔境：一是若法师舍弃可怜无怙的众生，而不为他们传授佛法，则可推知此法师已着了不赐予正法之魔境。二是有些弟子本来是大乘根基，然上师却不予重视，反而轻视如是堪为法器的弟子，这对上师来说也是着魔之相。三是若修行人发心不正，非以利乐众生为等起，仅为追求财物等而说法，则也是着魔之相。四是若上师不能明辨弟子的根基，而于非法器者随意传授甚深法要，则也是着魔之相。五是若上师于契求胜乘法要之利根者宣说小乘教法，则也是着魔之相。六是若法师不随应众生根基的差别而笼统随意地宣说佛法，则也是着魔之相。作为传扬佛法的法师，努力令自己具足殊胜智慧而不为此等魔业所欺惑是极其重要的。

**弟子当断邪魔之六法：弃善知识依止罪恶友，**
**是着远离示道怙主魔；舍弃大乘闻受小乘法，**
**是着步入歧途邪道魔；弃解脱道寻世间学问，**
**是着所作所为颠倒魔；不乐投生希求自涅槃，**
**是着退失发心铠甲魔；自未曾闻诋毁微妙法，**
**是着错乱取舍之恶魔；不知善恶取舍法非法，**
**是着无明黑暗笼罩魔。诸法器者断此极关键。**

我们应了知做弟子者当断除之六种邪魔法：一是修行人如果弃离了真正的善知识，反而去依止一些人格卑劣、罪恶深重的道友，这种人即是








着了远离开示正道怙主之邪魔。二是如果舍弃了大乘教法及其发心，反而闻受一些小乘教法，这种行为便是着了步入歧途邪道之魔。佛在《摄集经》中说："何人舍弃大乘而趋入小乘道，其罪较犯菩萨根本戒尤重。"三是如果修行人随心所欲地舍弃真实的解脱正道而寻求有漏的世间学问，这种人即是着了所作所为颠倒之魔境。四是我们发了菩提心以后，如果不乐意随缘投生到众生所需要的地方去履行自己的意愿，反而舍弃菩提心，像小乘阿罗汉一样希求自己获得涅槃，只顾自己解脱生死轮回的痛苦，这种人是着了退失发心铠甲之邪魔。五是如果自己从未听闻过大乘的殊胜教法，也根本不知道法义，反以粗狂之心诋毁殊胜大乘的微妙法门，这种人即是着了错乱取舍之恶魔。六是若不能正确了知善恶差别，也不知取舍法与非法，时时处处非理蛮干，这种人即是着了被无明黑暗笼罩之邪魔。凡是受持教法或堪为法器者，励力依教断除这六种魔境极其关键。



**不为魔业所害之六法：断除我慢恭敬善知识；**
**断除嗔恨赞叹他人德；断除懈怠勤修甚深义；**
**断除偏执寻觅诸佛法；断除渐次趋入双运道；**
**断除琐事修持精华义。谁具此六能摧毁魔军。**

了知谨慎行持、不为魔业所害之六法：一是谨慎自己的身业，我们在修行的日常生活中应当








断除贡高我慢之心，谦卑处事，和蔼待人，恭敬承侍自己所依止的善知识。二是谨慎自己的口业，也就是要断除对他人的嗔恨心，不随意揭露他人的过失，也不以恶语谩骂他人，而应经常随喜并赞叹他人的一切功德。三应断除懈怠懒惰之陋习，勤修甚深法义。四是修行人不能分宗别派，应依无垢的教理教证断除对宗派及不同法门的执著，理智地寻觅一切佛法而广闻博学。五是当我们修行达到一定境界的时候，即应尽力断除渐次的修学方式而趋入无上智悲双运道之方便途径。六应励力断除世间的一切琐事，一心修持佛法的精华义。谁能具足此六种修要，谁就能有力地摧毁阻碍修道的一切魔军，并且能顺利地成办一切修行道业。

**学大乘者破戒之六法：舍弃三宝欺骗应供处；**
**舍弃净心虚伪而行持；于诸佛子恶语而中伤；**
**他人行善令生后悔心；嗔恨嫉妒趋入胜乘者；**
**趋入方便智慧脱离道。恒当策励舍弃此六法。**

修学大乘之行者因不善加注意而容易破毁戒律之六法：一应了知滋生邪见而舍弃上师三宝和欺骗上师、僧众、父母等应供处，都是破毁菩萨戒法的行为。二应了知若佛子因烦恼而舍弃出离心、信心、大悲菩提心等清净心，并以虚伪狡诈的方法而行持，则会导致毁犯菩萨戒法的过患。三应了知若佛子不善护自之根门，恶口谩骂、无端




讽刺挖苦、恶语中伤发心菩萨或圣者菩萨都会导致毁犯戒律的过患。四应了知若佛子见到他人在行持某种善法时，非但不生随喜心，反而挑拨离间，妄说一些令对方生起后悔心的语言，诸如见别人受戒，挑拨说“可能你没有得到清净圆满的戒体吧”，或见别人做某件善事，妄说此举不会有什么功德等，都是毁犯菩萨戒的行为。五应了知若佛子以邪恶心嗔恨并嫉妒趋入胜乘道之修行人，也会引来毁犯戒行的过患。六应了知若佛子持有偏见，仅仅以趋入大悲心等方便道而修，不求智慧等甚深道，或仅求智慧而不行方便等都是毁犯菩萨戒的行为，所以大乘行者要努力趋入智悲双运之正道。作为大乘修行人，我们应当恒时策励自己舍弃此等不如法的六种行为。



**行利他时出现嫉妒谤，于彼不生厌烦之六法：**
**思是自己毁他异熟果；思是净惑恶业大方便；**
**思是揭露诸过之教诲；不作评价思如犬吠声；**
**思成安忍对境增善业；认识本面无迹空性幻。**
**思维此等断除嗔恨心，不喜以及厌心行利他。**

在依教发心并行持利益他众之事业时，往往容易招来别人的嫉妒和无因毁谤，为此我们应依各种方法来善修安忍。在此特意宣说于嫉妒、毁谤绝对不生厌烦心之六法：一是如果遇到别人以嫉妒心对我们妄加诽谤，此时即应思维这是自己往昔毁谤过他人的异熟果报现前了，当深生忏悔




心清净累世罪业。二是当遇到别人的诽谤时，应思维对方是为自己消业障的善知识，依之即是清净无始以来所积惑业的一大方便法，故应安然忍受。三是在受到别人的诽谤时，应思此是揭露自己诸多不良过患的殊胜教诲，理应欢喜纳受。四是我们在遇到他人诽谤时，不用对他人的语言作好坏等评价，亦不用猜测所言是否有根据，而应思维此诽谤的言语如同犬吠之声一般，根本不用理会。五是我们在遇到他人诽谤时，不用心生烦恼，而应思维此是能成就我们安忍波罗蜜多的殊胜对境，并能依此增上诸般善业功德。六应认识诽谤与嫉妒的自性本面，其声的来处与去处无有痕迹，都是空性幻化的本体，若于如梦如幻的境界中坦然安住，不生执著之心，一会儿诽谤就会销声匿迹。我们可以依靠这种种思维来断除易怒的嗔恨心、不喜心、厌烦心，坦然安忍一切不悦耳的语言，更加精勤地行持广利他众的事业。



**安忍眷属恶行之六法：于其反以大悲心摄受；**
**于诸其他眷属无希望；思维事情前因及后果；**
**思维自己业力及外缘；与谁交往皆以此类推；**
**一切观为如梦如虚幻。厌烦恶眷依此六对治。**

能使自己在弘法利生的过程中对一切卑劣眷属的非理恶行善增安忍之六法：一是上师在遇到一些恶劣眷属对自己制造违缘的时候，非但不对此眷属生嗔心、舍弃，反而于彼生起大悲心加







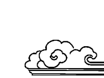

以摄受，如同父母对待身患恶疾的孩子般更加慈爱他。二若眷属对自己不行恭敬反而变本加厉地制造诸多违缘，但也不能喜新厌旧地舍弃此眷属而希求其他眷属。三是如果眷属对自己不行恭敬反而非理制造违缘，则应思维此诸事情的前因后果，有可能是他们的业力深重或有邪魔作害等其他原因所致，这样便能如理忍耐一切不顺逆缘。四是在遇到恶劣的眷属制造违缘时，应思维此是自己的业力现前或某些不良外缘所致，当念往昔圣者菩萨们亦曾受到别人的诸多诽谤，何况我这一普通凡夫，受点违缘是情理之中的事。五是如果自己所摄受的眷属非常恶劣，则应思维此等充满无明烦恼的众生普遍都是心胸狭隘、鼠目寸光、办事不可靠等等，无论与谁交往皆应以此类推，可知根本没有必要与这区区小事计较。六是如果自己的眷属很恶劣，则应将一切观为如梦如幻的境界而修，不生执著心，一切随缘。是故一旦发现自己对恶劣眷属生起厌烦心，就应多方思维，尽可能依靠此等对治法来根除厌烦心，并数数于彼诸眷属生起大慈悲心，诲人不倦地加以摄受，坦然安忍是极为殊胜的。

恒常念诵愿文之六法：愿我乃至生生世世中，
获得具足七德之善趣；愿我出生立即遇正法，
具有如理修持之自由；愿我能令上师生欢喜，
日日夜夜之中行正法；愿我悟法后修精华义，







**彼生越过三有之大海；愿我能为众生传妙法，**
**成办他利无有厌倦心；愿我能以无偏大事业，**
**令诸有情一同成正觉。恒时持诵此六发愿王，**
**福德功德无量等虚空。**

我们应当恒以六法来念诵发愿文：一愿我从即日起乃至生生世世中，都能获得具足七种功德(种姓高贵、形色端严、长寿、无病、缘分优异、财势富足、智慧广大)之人天善趣。二愿我乃至尚未获得佛果之前，无论转生何处，出生之际就能值遇佛法，并具有如理修持的自由。三愿我的一切所作所为皆能令上师生大欢喜，以致更加慈悲地摄受我，常常抚慰我那颗饱尝轮回苦水的孤苦心灵，时时为我开示修行的殊胜要诀。同时也愿自己能恭敬地依教奉行，于日日夜夜中不断地行持正法。四愿我得到上师的慈悲摄受，并且真正在依教了悟法性本体以后能勤修无上密法之精华要义，令自己即生越过三有轮回之大苦海而趋至究竟安乐的彼岸。五愿我能安住慈悲菩提心的基础上，具足无畏的大能力以便为一切父母众生传授依之能获得解脱的妙法，并于成办他利的过程中无有丝毫的厌倦心，能以最大的涵养和耐力来成办弘法利生的广大事业。六愿我能以无偏广大的事业来令一切有情一同成就正等正觉的佛陀果位。修行人若能恒时持诵此六种殊胜的发愿王，则一切福报功德便会无间增上，量等虚空，不可穷其边际。




**受持法藏教授之六法:无有虚伪寻求微妙法;**
**诚挚恭敬正法而修持;为他传法且赞法功德;**
**于说法者生起本师想;恒以恭敬承侍依上师;**
**无有厌倦受持正法藏。此乃一切佛子之妙行。**

受持法藏教授之六法:一是修行人应当断除虚伪狡诈的行为,诚实不欺地寻求无上解脱的微妙法门。二是我们应以诚挚的信心来恭敬上师与正法,因为只有依止上师精进修持才能获得殊胜加持。三是在自己力所能及,而且因缘也具足的基础上,我们应为他众传授契应根器的佛法,并且大力赞颂佛法的殊胜功德。四应在观修清净心的基础上将一切宣说佛法的上师观作本师佛陀。我们依据噶玛巴"传法时十方诸佛都会融入传法者相续"的教诫即可明识此理,故作如是观想是极其应理的。五应恒时以恭敬心来承侍上师,依止上师毫不违逆。六是在闻思修行的过程中,我们应无有厌倦心地欢喜受持一切正法教藏。此等乃为一切佛子的殊胜妙行。

**以六无量接引诸众生:实践欲他离苦之悲心;**
**实践欲他得乐之慈心;实践不离得乐之喜心;**
**实践无有亲疏之舍心;实践令入有缘之法门;**
**实践三轮体空无缘法。修学增长发心义重要。**

具大悲菩提心之人应以六种无量心来接引有缘众生离苦得乐:一应实践愿一切众生远离一切痛苦之悲无量心,如云:"愿诸众生永离众苦及










众苦因。”正如此愿，我们即应依之身体力行。二应实践愿一切众生获得一切安乐之慈无量心，如云：“愿诸众生永具安乐及安乐因。”在发此愿的同时即应尽自己的能力帮助众生获得安乐。三应实践愿一切众生获得一切顺缘、永不离开一切利乐之喜无量心，如云：“愿诸众生永具无苦之乐，我心愉悦。”四应实践愿一切众生无有亲疏贪嗔之舍无量心，如云：“愿诸众生永离贪嗔之心，住平等舍。”也就是说我们作为大乘佛子就应令自他一切众生彻底舍弃对亲友的贪执心和对怨敌的嗔恨心，当一视同仁，平等相待一切众生。五应实践令一般根器的众生趋入有所缘相的种种法门，诸如修信心、悲心、出离心甚或生圆二次第等法。六应实践令根器稍利的众生修习三轮体空、无有缘相的殊胜法门。总之，为增长自己的发心，我们修学此等教义是极其重要的。



**谨慎修持佛法之六种：慈目而视一切诸有情；**
**如理了知应行不应行；如理证悟大菩提智慧；**
**为利有情不舍轮回众；自性无念不为轮回染；**
**若想成佛精勤而修法。此乃一切佛子圆满行。**

宣说在修持佛法的过程中应当谨慎之六法：一是我们平时应慈眉善目地看待一切众生，如《入行论》中所云：“眼见有情时，诚慈而视之，念我依于彼，乃能成佛道。”若以怒目斜视他众，则会感召不可爱乐的果报。二是我们应当依教如




理了知什么是应行之法，什么是不应行之法，明了其界限而正确取舍。三是我们应通过实修佛法来如理证悟大菩提(诸法真实义)之智慧。四是为利一切有情离苦得乐故，我们永远都不能舍弃沉溺轮回苦海的一切可怜众生。五是自性无念的本体刹那亦不曾为轮回的一切过患所染着。六是我们若想成就殊胜的佛果，则应精勤实修佛法。此等乃为一切佛子应当圆满行持之妙法。

**断除违缘障碍之六法:孤陋寡闻莫入城市中;**
**不具戒律莫受他人敬;未护根门之人莫视女;**
**未入定者切莫散外境;身心粗者莫住不合处;**
**莫以邪命伪装式维生。未断此六将为魔所欺。**

断除违缘障碍之六法:一是如果自己不具足广闻博学的智慧，而是一个孤陋寡闻的人，那么就不要趋入愦闹的城市中去修行，以免身心被染着而随境所转。二是如果自己不具足清净戒律等功德，则切莫接受他人的恭敬与供养，因为连一分清净戒律的功德尚不具足之人，不堪为应供之福田，没有资格受取信徒的供养。三是尚未调伏自心相续，而且也不能善护自之根门的修行人应摄心正念，切莫随意观看女人那诱惑人心的千姿百态，以免因染污心而毁坏自己的修行。四是尚未获得禅定功德之人应提持正知正念，切莫令自心散乱于色声香味等五花八门的外境中，以免因放逸无度而生违缘。五是性格不够随和、身心极




为粗暴之人，切莫住于不适合自己性格的地方和人群中，以免触境动怒、造诸恶业。六是作为修行人我们千万不要以诈现威仪等五种邪命来伪装自己的行为，更不能依此来维持自己的生活。作者告诫我们，凡是未能断除此六种非理行为之人将会为魔障所欺惑，故当励力加以断除。

**教诲断除六种恶劣友:不依一切顺世外道徒;**
**不依追求今生之凡夫;不依无慈自利声闻众;**
**不依无利他心之缘觉;不依求财积财散乱者;**
**不依贪图名闻利养者。若依此者将比其更劣。**

我们应当听受教诲而力行断除与六种恶劣道友的往来:一是绝对不能依靠顺世外道的信徒或具有与他们相同邪恶知见的人，因其不承许前世后世等因果原理，乃为大邪见者，故应弃离这种恶道友，而依止具有正见的善知识。二不能依靠唯求今生衣食等利养的普通凡夫，因其不可靠亦不可信，故当依止无私利众而求来世的大善士。三不能依止不具大慈悲心而唯求自我解脱获得阿罗汉果的小乘声闻众，而应依止具有大悲菩提心的大善士。四不能依止无有利他心、唯依十二缘起法自行解脱而获证阿罗汉果之独觉，应当依靠恒时利益众生、永不退失发心的大菩萨。五不能依靠希求财富和喜欢积累财富而散乱身心、虚丧光阴之人，应当依止喜欢修积圣者七财之大善知识。六不能依靠无有真实出离心、喜欢贪图




名闻利养的假修行者，而应依靠具足出离心、真实修持出世解脱法的修行人。我们若不善加取舍而感情用事地盲目依止上述此等非为究竟的善知识，则不能获得无上菩提，甚至将使自己的人格、发心、修行等变得比所依之恶友更加恶劣，为能避免这些弊端，我们理应善加取舍。

**宣说重要功德之六法：证无我时悯有情重要；信空性时警因果重要；住寂灭时离三有重要；发布施时不求报重要；守戒律时无慢心重要；居静处时减资具重要。若具此六如是成正法。**



了知宣说重要功德之六法：一是当我们证悟无我的空性时，自然会悲悯苦恼众生，此时以大悲而修持最为重要，如果修行人仅于口头上说自己证悟了无我空性，而内心却毫无大悲心，则此证悟应当值得怀疑。二是在我们真正信解空性本义之时，一定要以警惕善恶因果为重。三是若我们真正安住于寂灭能所二取的境界时，则当以远离三有的烦恼和琐事为重。因为真正获得寂灭果位时，于三有的琐事绝对无有任何贪执。四是在发放布施时，丝毫不希求异熟果报是极为重要的。五是在守持清净戒律时，无有我慢之心极为重要。六是身居寂静处修行时，知足少欲而减少资具极为重要。若我们能具足此六法而行持，则必定能如是成就正法。

**修行正法必要之六法：学习自己他众之智慧；**






断除所摄眷属之怀疑；护持佛教受持微妙法；
了知取舍不入颠倒途；了知高低差别入深道；
了知宗派之义断歧障。诸说法者当知此等理。

我们应当了知在修行正法时非常必要之六法：一是经常修学串习自己与他众心相续中的智慧。二是尽力断除所摄眷属心相续中的一切怀疑。三是尽力护持佛教，以理智来遣除他人的邪见，并于心相续中受持佛教之微妙法门。四是了知善恶因果之差别，并正确取舍，千万不要趋入颠倒因果之歧途。五应了知佛陀为契合千差万别根器所宣法门之高低差别，并趋入佛法的甚深要道。六应了知佛教内各大宗派的意趣本义，既不妄驳他宗也不建立自宗，当断除一切没必要的破立歧途。诸说法的上师和自修之人都应了知此等道理而如法行持。

值遇一切佛陀之六法：守持三种清净戒律者，
修习一缘等持佛陀身；精进恭敬念佛供赞佛；
散乱行事之时观心性；虽无烦恼亦愿投三有；
毫不散漫精勤行善法；殊胜意乐清净发善愿。
勤行此六蒙受佛摄受。

如同值遇一切佛陀一样之六法：一是守持了三乘清净戒律之人，在此基础上若修习一缘等持之佛陀身相，则与值遇佛陀没有任何差别。二是我们以大信心来恭敬佛陀，精进念修佛号、供养赞叹佛陀，这也与值遇佛陀没有差别。三是当我




们以散乱心行持某件事情时，若能直观心性本体，则也与值遇佛陀没有差别。四是自己虽然无有烦恼，并且已经得到生死自在与把握，完全可以安住于寂灭的境界中，但却不能满足于自我安享寂灭的状态，而应广发大愿倒驾慈航，义不容辞地投生到三有轮回中去广行救度众生的事业，这即等同值遇了无量诸佛。五是若我们身心毫不散漫，并能精勤地行持一切善法，则也与值遇佛陀没有差别。六是若修行人具有殊胜的意乐，则无论成办什么事情心都非常清净，如是经常为利有情而广发善愿，也与值遇佛陀没有差别。凡是能行持此六法之人，一定会蒙受佛陀的摄受。



纵遇命难不舍之六法：不舍利他圆满菩提心；
不舍能仁所宣之妙法；不舍漂泊轮回之众生；
不舍净障积资之善根；不舍引道上师本尊众；
不舍修证圣果之深道。

修行人纵遇命难也不能舍弃之六法：一是永不舍弃利益他众的圆满菩提心。二是永不舍弃能仁(佛陀)所宣说之殊胜妙法。三是永不舍弃漂泊轮回苦海中的一切父母众生。四是永不舍弃清净障垢和积累资粮之善根。五是永不舍弃引导我们趋入正道之上师及本尊众。六是永不舍弃修证无上圣果之深要道。

成为强力对治之六法：如何贫穷亦不舍善行；
如何贤善亦不轻劣者；虽无人劝亦为他引道；








**虽然利他亦不图回报;虽受加害亦无报复心;**
**以正知念行持对治法。**

我们应当了知能成为强力对治之六法:一是无论我们如何的贫穷亦绝不舍弃对一切善法的行持。二是无论自己成为如何贤善之人,亦绝不轻视下劣之人,并满怀慈悲心、尽己所能帮助他们。三是我们既已发了殊胜菩提心,虽然无有他人的劝勉,但也应尽心尽力地引导他人趋入解脱的正道。四是虽然我们白天黑夜都不断地在利益他众,但却不能贪图丝毫回报的善果。五是虽然我们有可能遭受他人的加害和无端诽谤,但自己的内心也不能产生丝毫的报复之心。六是我们经常应以正知正念来行持一切烦恼心的对治法。



**成就菩提之法六方便:慈悲观待一切诸有情;**
**如理了知诸法之本性;虽无烦恼亦转世利众;**
**利众之事永远不放弃;精勤求得佛陀之智慧;**
**了知一切无缘如虚空。此乃回向菩提方便行。**

成就菩提之六种方便法:一是经常以慈悲心来观待一切有情,尽力令他们离苦得乐。二是通过闻思经论教典以及上师的教言,我们应如理了知一切诸法的本性。三是修行人就算获得生死无惧的把握,能自在地取证寂灭之涅槃,且无有丝毫烦恼,亦不会无自在地流转生死轮回,但基于大悲菩提心的缘故,亦应转生世间成办利益他众的事业。四是无论何时何地我们都要广行利益众



生的事业，无论遇到多大的违缘，也永远不放弃这种神圣的职责。五是我们应当精勤闻思修行，以资求得佛陀的无上智慧。六应了知一切诸法的本体均如大虚空一般无任何所缘。当知此等乃为将一切善根回向菩提之方便行径。

宣说六大方便之次第：微善转成大善之方法，
少许回向以及作随喜；小事修成广大福德法，
令他发菩提心入正道；遣除他人心怀嗔恨法，
以四事业随顺利众生；引导普通众生学佛法，
言合意语施衣食受用；令已入道之士成熟法，
传其信解之法赞大乘；令已成熟之人解脱法，
详说甚深广大切要法。具此六者利他无困难。

宣说六种次第之大方便法：一应了知能将些许微小善业转成大善业之方法，即是将自己所造善根广作回向，于他人所造善根亦诚心随喜，这是猛增善根的唯一方法。二应了知能将小事修成广大福德之方法，即是令他人广发菩提心而趋入解脱正道，如是仅以只言片语也会积累无量功德。三应了知能遣除他人心怀嗔恨烦恼之方法，即是以息增怀诛四大事业来摄受他众，恒时随顺一切众生。四应了知能引导普通众生修学佛法之方法，即是言说一些令对方合意的语言并施舍一些衣食受用等资具。五应了知为令已入正道者成熟相续之方法，即是为其传授一些信解次第法的殊胜教理，并大力赞叹大乘佛法之功德，令他人




生起出离心、信心、悲心、菩提心等功德。六应了知能令已成熟心相续之人获得解脱的方法，即为彼等详细宣说甚深、广大方面切要之窍诀法。其成熟也可诠释为灌顶，解脱法诠释为密法的教言窍诀，也就是说当为已入大乘道者授予灌顶、赞叹密法之功德、传授修要窍诀。若能具足此六方便法，则成办利益他众的事业就无有困难和违缘。

不随顺者入道之六法：令其随顺自行且调柔，
赞他随喜顺从令入道；声称您若如理修正法，
我将提供顺缘令入法；有时亦以暴力现怒容，
稍许加害令其入正法；揭露过失好心相呵责，
进行试探如理令入道；利益他人至其报恩时，
不求回报而令其入道；于诸有缘众前现神变，
以此清净方式令入道。佛子当以方便利他众。

能教令不随顺者趣入正道之六法：一是对于刚强难化之人，若我们经常和颜悦色地相待，多方善巧令其随顺，而且我们自己的行为也恒时保持调柔，并经常以美言赞叹彼之功德，常生随喜，百般顺从，这样逐渐就能令彼相续得到调化而趣入正道。二是为令对方趣入正道，我们还应善言相劝，提供所需资具，勉力他不要有后顾之忧，诸如声称您若能如理修持正法，我将为您提供修行中的一切顺缘(衣食受用等资具)，通过如是方便法亦可令不随顺者趣入正法之道。三是为能令对方真




实趣入正道，有时候上师可显以暴力、怒容等方式稍许加害，如对某些不如法行持者罚以扣发生活费、暂时取消闻法资格等方式令其痛改前非而令趣入真实正道。四是为能令对方弃恶从善、趣入真实正道，我们甚至可以公开揭露彼之过失，善怀好心呵责他的非理行为，令他倍感羞愧，试探他是否生起大惭愧心，有忏悔心者即能如理趣入正道。五应以各种方法去利益未入正道之人，乃至他们有报恩的能力时亦不求取丝毫回报，仍以善言勉力他们好好闻思修行，如是令其趣入正道。六是为能令对方趣入正道，有修行能力之人可于诸有缘众生面前显示神变等稀有威力，以此清净的方式令其趣入正道。是故大乘佛子当以各种善巧方便来利益他众。



**修学广大意义之六法：恒思饶益轮回诸有情；**
**以无嗔害慈心待诸众；以无愚昧方便度众生；**
**以无嫉妒同等赐安乐；以无我慢唯一行他利；**
**以无吝啬广施善资粮。具此利乐有情极重要。**

我们应当修学具有广大意义之六法：一应恒时思维自己当如何饶益六道轮回中的一切父母有情，以什么方法才能令他们离苦得乐等等。二应在日常生活中尽力断除嗔恨、邪恶等一切害心，常以慈悲心善待一切众生。三应广闻博学一切经论教典，通过闻思来增长自己的智慧，更要以无愚昧的方便法来度化一切众生。四应保持心




境平和，乃至他人的一毫之善，我们也应常生随喜心，毫无嫉妒地于有缘诸众同等无偏地赐予安乐。五应为人谦卑和善，以无我慢之心唯一精勤地行持利他的广大事业。六应无私奉献，以无吝啬之心在自己力所能及的情况下于可怜的众生广泛布施资具受用而善修一切资粮。我们若以此六种方法来利乐有情则能获得很大的功德，具足这六种窍诀而行持也是非常重要的。

**彻底根除我执之六法：如诸佛陀作为我依怙，我当尽力成为彼等伴；如佛子众作为我依怙，我当作彼助伴行他利；如诸护法作为我友伴，我当协助彼等履诺言；如诸佛法成为我依怙，我当成为法伴慎修持；如慈悲主成为我助伴，我当成彼助缘勤行善；如胜上师成为我怙主，我当利益众生成怙主。当深思维恭敬而修持。**

彻底根除我执之六法：一是如同诸佛如何作为自己修行的依怙主一般，我也应当随学诸佛的一切殊胜行为，根除我执，以无我的精神尽力成为彼等之友伴。二是如同大乘佛子如何作为我们的依怙主一般，我也应当以无我的精神成为彼等之助伴而广行利他事业。三是如同世出世间诸护法神如何作为我们在菩提道中的友伴一般，我也应当协助彼等尽心尽责地履行曾经许下的一切诺言。四是如同诸佛法如何成为我们终生的依怙一般，我也应当尽力成为法的伴侣而谨慎地修持




一切佛法。五是如同慈悲的大德高僧们如何成为我们菩提道中的助伴一般，我也应当尽力成为彼等弘法利生的助缘而精勤地行持一切善法。六是如同殊胜上师如何成为我们的依怙主一般，我也应当以无我的精神尽力随学上师的殊胜行为，精勤地利益他众，让自己也成为一切众生的依怙主。为此我们应当深深思维此理，发自内心地恭敬上师及诸佛菩萨而修持一切正法。

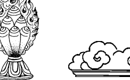
**宣说清净自性之六法：清净闻思无偏证密意；**
**清净见解通达双运义；清净修习二取自然清；**
**清净行为自相续无垢；清净证相圆满诸妙力；**
**清净悉地趋至法性界。若具此六精通大乘义。**

宣说清净自性之六法：一应了知清净无垢的闻思即是毫无偏颇地证悟佛教各大宗派之究竟密意，既不妄立门户之见，也无宗派之争，诸宗意趣都能融会贯通。二应了知清净的见解是通达明空或智悲双运一味的本义。三应了知清净的修习是能所二取自然一味无别地消融于法界之本体中，远离分别寻思，安住本然。四应了知清净的行为是自相续毫无垢染，一切所想所行都是出自于清净智慧的指使，没有无明分别心的染污。五应了知清净的证相是圆满具足成办自他二利之诸妙力。六应了知清净的悉地即是趋至无改无作之法性界。若能具足此六清净法，则就精通了大乘之本义。










修持重他胜己之六法:取舍自他见闻如此行,
不顾自己所受之痛苦,为除他人痛苦而精勤;
不顾自己所享之安乐,为令他人安乐而精勤;
不顾自己五毒分别念,为摧他人烦恼而精勤;
不顾生起自己之智慧,为使他人生智而精勤;
不顾净除自己之二障,为净他人二障而精勤;
不顾积累自己之二资,为积他人二资而精勤。
如是而行速疾成自利。

我们应当修持重视他众胜于自己之六法:一是正确取舍自他见闻觉知之诸法而如是行持,不顾虑自己所感受的一切痛苦,一心为消除他人的痛苦而精勤行持,这就是菩萨的行为。二应了知不顾虑自己所享受的安乐是否会失去,一心为令他人获得安乐而精勤者是菩萨的行为。三应了知不顾虑自己所感受的五毒分别念的困扰,一心为摧毁他人的烦恼而精勤是菩萨的行为。四应了知不顾虑自己能否生起智慧,一心为使他人生起智慧而精勤是菩萨的行为。五应了知不顾虑能否清除自己的烦恼障和所知障,一心为清净他人的二障而精勤是菩萨的行为。六应了知不顾虑能否积累自己的福慧二种资粮,一心为他人积累二种资粮而精勤是菩萨的行为。如是以"不为自己求安乐,但愿众生得离苦"的伟大精神而行持者,将速疾成办自己的殊胜利益。

密意难以揣测之六法:心想我当归纳而行持,










**一切佛子无余之行为；心想我获菩提时成办，**
**一切善逝所有诸事业；心想纵为一一之众生，**
**我于无数劫中宁受苦；心想一切佛子不能行，**
**极难利众事业我行持；心想无量刹土一刹中，**
**行持佛陀无数之事业；想我若未圆满此等行，**
**则已欺蒙诸佛及佛子。恒时披上六种大铠甲。**

了知密意难以揣测之六法：一是心想我当归纳一切诸佛菩萨的殊胜行为，即一心利他，行持一切佛子无余之殊胜行为的密意很难揣测，了知后若依之行持则能获得不可思议的功德。二是心想当我获得菩提时，应成办一切善逝如来所有的一切殊胜事业，即弘法利生，引导有情脱离三有苦海，趋向安乐彼岸。三是心想我为了利益一切众生，纵然是在无数劫中感受痛苦也心甘情愿，出生入死也在所不惜。四是心想即使是一切佛子不能行持之法，诸如面对刚强难化的众生要施于种种方便善巧之法，循循善诱，耐心引导，当然也要经历种种苦行，如是等等，别人做得到的我要去做，别人做不到的我也要努力去做，总之，一切一切极难利众的事业我皆行持。五是心想我应在无量刹土的每一刹土中行持无量佛陀无数无边的广大事业。六是心想我若未能圆满此等殊胜行为，则已欺蒙了诸佛及佛子。所以我们应恒时披上六种殊胜行持的大铠甲，勇猛成办弘法利生的广大事业。




诸魔不能胜伏六盔甲:渔夫屠夫农民及军人,
商人仆人仅为维生故,饱尝寒热饥渴舍生命,
无有懈怠恒常奔波行。见此六例当为无量众,
励力修持难行之菩提。

此外,我们尚应披上诸魔不能胜伏的六种大盔甲:我们经常看见渔夫、屠夫、农民、军人、商人、仆人等仅仅为维持他们自己的生活,也要饱尝寒热饥渴等难以忍受的痛苦,甚至有些为了些微薄的衣食受用而舍弃自己宝贵的生命。他们仅仅为了生活竟然也如是无有懈怠而恒常奔波忙碌。见到此六种事例以后,我们应当为无量众生暂时或究竟的利益而发起无上的菩提心,励力修持凡人难行之无上菩提道。心中有如是伟大誓愿者更应该精勤努力地行持。

断除六魔教授之六法:若舍发心利他解脱道,
追求自利声誉名利魔;自相续处平庸之状态,
辩论圣者断证刚强魔;一缘等持拖延而修持,
羡慕希望得果懈怠魔;弃离所依深山寂静处,
谋求利润积财贪欲魔;舍弃闻思教理窍诀后,
盲修瞎炼冒充愚昧魔;自之过失隐藏于内心,
他人无过亦说嫉妒魔。自心不着恶魔极关键。

能断除六魔之殊胜教授法:一是如果某人舍弃了利益他众的殊胜发心及解脱道,而一门心思追求利益和声誉,则说明彼人已遭到名利之魔的袭击。二是若人已历经多年的苦修,但其自心相










续少许也未调柔，仍然处于一种平庸的状态，丝毫没有上进的表现，在口头上却言辞激昂地辩论圣者菩萨所断与所证之真伪、大小、了义不了义等差别，则说明此人已遭到了刚强难化之魔的“加持”。三是若修行人放逸懒散，对一缘等持之法也是明日复明日地拖延而修持，如是不精勤用功修持任何法，心里又非常羡慕已得圣果之人，并且也希望自己获得圣果，则说明彼人遭到了懈怠懒散之魔的毒害。四是如果我们弃离修行所依之深山等寂静处，谋求一些贸易的利润而拼命积累财富，则说明自己遭了贪欲之魔的引诱。五是若人舍弃闻思经论、教理、窍诀，自己盲修瞎炼却还冒充自己修行很好，这种人则是遭了愚昧之魔的腐蚀。六是若人将自己的一切过失隐藏于内心深处，总以一些虚伪狡诈的行为来佯装善妙，而于他人的过失却添枝加叶地搅混一谈，即便他人没有过失也会瞎编乱造地大肆宣扬，这种人则是遭了嫉妒之魔的陷害。作为修行人，我们应恒时提持正念，令自己的心不着邪恶之魔是极其关键的。



不为过患所动之六法：不为声缘所动如山王；
不为妄念所动如虚空；不为利养所动如圣者；
不为病苦所动如大地；不为饥寒所动如大海；
不为魔障所动如烈火。谁具此六住于胜乘义。

了知不为任何过患所动之六法：一是我们应








当为众生的利益而无私奉献，切莫为声缘二乘自了汉的发心所动摇，作为大乘佛子就应有独特的气魄，即广发大心稳如山王，丝毫不为他缘所动。二是我们在修行的过程中应注意切莫让自己的心为贪嗔痴等分别妄念所动摇，当如清净的虚空一般毫无染着。三是我们在修行的过程中，自心相续千万不要为世间的任何利养所动摇，当如圣者菩萨一般不被诱惑。四应注意不要为任何病苦所动摇，当如大地般安然稳住，纵经沧桑亦别来无恙。五是不可为饥渴寒热等困苦所动摇，当如大海般平静怡然。六是我们在修行的过程中不可为任何魔障所动摇，当如熊熊烈火般盛燃不熄。谁能具足此六法，则可安住于殊胜大乘道之本义。

**宣说极为重要之六法：成办自利他利极重要；**
**利益低下众生极重要；了知众生恩德极重要；**
**利乐作害之人极重要；利众较供养佛陀重要；**
**弃自乐遣他苦极重要。此等乃为大乘大宗旨。**

宣说对于大乘修行者来说极为重要之六法：一是以成办自利和他利比较而言，成办利他之事业是大乘佛子极为重要的发心与行为，这实际上也是最为究竟的自利。二是以对高尚众生与低下众生作利益两者比较而言，利益地位低下而可怜的众生是极为重要的。三应了知一切众生对我们成就菩提方面而言有相当大的恩德，如是知恩而修持是极为重要的。四是作为修行大乘道的人来




说，经常去利乐对自己作害的人是极为重要的，这样才能实修怨亲平等，而且危害自己的人能成就我们的忍辱波罗蜜多。五应了知供养佛陀和利益众生两者比较而言，以慈悲心利益众生是极为重要的，众生欢喜则佛欢喜，究竟来说心、佛、众生等无差别。六应了知舍弃自己的利乐，力行遣除他人的痛苦，这对我们来说是极其重要的殊胜行为。上述此等乃为大乘佛子修行过程中应奉行的最大宗旨。

**极大恩德教授之六法：遭受危害令己遇正法，**
**得解脱道害者恩德大；厌离痛苦令己遇正法，**
**获得永乐痛苦恩德大；非人作害令己遇正法，**
**获得无畏鬼魔恩德大；人等嗔恨令己遇正法，**
**获得利乐嗔者恩德大；猛烈恶缘令己遇正法，**
**获无变道恶缘恩德大；他人劝告令己遇正法，**
**获精华义劝者恩德大。平等报恩善根回向彼。**

对自己有极大恩德之六种教授：一是虽然我们经常会遭受某种意想不到的危害，但经历这样的遭遇却能令自己值遇正法，基于获得解脱之道的缘故，作害的怨敌对我们的恩德很大。二是因厌离世间的某种痛苦而祈求上师三宝加持，能令自己值遇正法，通过修行会获得永恒安乐的缘故，此痛苦对我们的恩德很大。三是非人所作的种种危害亦会令自己值遇正法，以致获得大无畏的境界，故鬼魔对我们的恩德很大。四是由于人




们的嗔恨能令自己值遇正法，通过修行而获得了殊胜的利乐故，嗔恨自己的人对我们的恩德很大。五是由于猛烈的恶缘可以令自己值遇正法，通过修行而获得永无变异之正道故，诸恶缘对我们的恩德很大。六是他人的善言劝告可以令自己值遇正法，通过修行能获得证法之精华本义故，劝诫者对我们的恩德很大。是故对上述此等有恩于己的众生，我们应当平等无偏地施行报恩，并将自己的一切善根回向彼等，普愿他们离苦得乐，直至成佛。

**危害道用推理之六法：受害值遇上师害道用；**
**怕苦趋入佛门害道用；令生菩提心故害道用；**
**利众积资净障害道用；观自本面证悟害道用；**
**增上地道功德害道用。劝行善故危害转道用。**

我们在修行过程中可将一切危害转为道用，如是推理之法有六种：一应思维我们正是在遭受某种危害时才对上师三宝生起了归投之心，并值遇上师，获得摄受，当如是将一切害缘转为道用而修。二是某些修行人由于畏惧世间诸苦而趣入佛门修行，这种暂时的危害也转成了修道之用。三是通过自己所受诸苦来观念众生所受诸苦，自己希求离苦得乐，众生亦复如是，这就能令自己生起大悲菩提心故，苦害等违缘也成了修道之用。四是我们通过危害的折磨而知万法无常、虚幻无实的本性，为出离生死得证佛果，自己知道精




勤广利众生，修积一切善法资粮，清净一切障垢，故害缘也可成修道之用。五是当他人为我们的修行制造违缘时，若观自己心的本面，即可从违缘中解脱并能依此获得真实证悟。六是我们通过违害的磨练而精勤修行，能增上一切地道诸德，故害缘也成了自己修道之用。劝令行持善法的缘故，修行人将一切危害转为道用是极为殊胜的。

**成办他利功德之六法：作为救脱诸畏护送者；**
**作为防护魔障守护者；作为遣除疾病之医生；**
**作为遣除魔缘之勇士；彻底根除一切业烦恼；**
**圆满二资获得菩提果。功德无量等同虚空界。**



成办他利能获无量功德之六法：一应发心作为救脱众生一切畏惧的勇士，如是为苦难众生能赐予无畏布施，成为彼者护送者，伴随他们度过难关，当知此行亦能令自己获得无量功德。二应发心为有情防护魔障，尽一切力量给予众生帮助而作为彼之守护者，如是能获得无量功德。三应了知发心作为遣除众生身心疾病的医生，亦能获得无量功德。四应发心作为遣除魔缘之勇士，为众生遣除魔缘助一臂之力。五应发心彻底根除自他一切众生之诸业烦恼，此修能获无量功德。六应发心成办自他二利，修积圆满的福慧二种资粮，证得究竟菩提果，如是行持者能获得等同虚空界不可思议的无量功德。

**高度赞叹功德之六法：无余摧毁一切大罪业；**






备受一切佛陀之赞赏；断除轮回成就诸利乐；
得菩萨地成为应供处；成为无量众生之商主；
圆满暂时究竟之二利。

高度赞叹殊胜功德之法有六种：一是能无余摧毁一切大罪业者功德无量。二是所作所为如理如法，备受一切佛陀之赞赏者，功德无量。三是能彻底断除生死轮回，成就自他究竟之诸利乐者功德无量。四是证得大菩萨之地道功德，堪为人天之应供处者功德无量。五是以大悲菩提心为修行的根本前导，成为无量父母众生的大乐商主者功德无量。六是圆满暂时与究竟的自他二利者功德无量。

宣说抉择实相之六法：实相无有迁变如虚空；
实相不动无灭如大海；实相无念满愿如宝珠；
实相以缘不同如冰片；实相明空无垢如明镜；
实相无偏周遍如芝麻。以此六相抉择极重要。

宣说抉择我们所证悟的究竟实相有六法：诸法究竟的实相本体无有迁变，其本性不动无灭、无念满愿、以缘不同、明空无垢、无偏周遍，此等分别喻如虚空、大海、宝珠、冰片、明镜、芝麻一般。以此六相来分别抉择是极其重要的。以上是总说，下面分别解说。

第一犹如虚空之六法：无有偏堕之故如虚空；
无有偏向之故如虚空；无有宽窄之故如虚空；
无有高低之故如虚空；无有形色之故如虚空；










**出现诸轮涅故如虚空。**

第一实相本体犹如虚空之六法：实相无有偏堕、偏向、宽窄、高低、形色、轮涅等差别所相，如同大虚空。

**第二犹如大海之六法：实相广大无边如大海；**
**无实通彻深奥如大海；难以测度无量如大海；**
**二边不动清澈如大海；广界不灭自明如大海；**
**妄念波涛自解如大海。**

第二实相本体犹如大海之六法：实相广大无边、无实通彻而深奥、无量而难以测度、以有无等二边不可动摇[1]，清澈通透、广界不灭而自明、妄念之波涛能自然解开，此等诸性即如深广无垠的大海。



**第三犹如宝珠之六法：无念满足所欲如宝珠；**
**满愿亦无偏堕如宝珠；实相自性清净如宝珠；**
**妙力中现庄严如宝珠；明清无有戏论如宝珠；**
**一切法界一体如宝珠。**

第三实相本体犹如宝珠之六法：实相无念满足所欲、满愿而无有偏堕、自性清净、妙力中现庄严、明清无有戏论、法界一体如同摩尼宝珠。

**第四犹如冰片之六法：未证显现轮回如冰片；**
**感受六道痛苦如冰片；证悟获得佛果如冰片；**
**成就寂乐三身如冰片；基中无有轮涅如冰片；**

[1] 不动：在古人的概念中，八弓以下的海水是静止不动的。故以此比喻不可动摇之实相。








依缘显现异相如冰片。

第四实相本体犹如冰片之六法：未证实相显现轮回、感受六道痛苦、证悟实相而获得佛果、成就寂乐之三身、本基中无有轮涅、依种种缘起而有种种现相，此等如同冰片。

第五犹如明镜之六法：实相基中明故如明镜；
无有障蔽离垢如明镜；游舞不灭现故如明镜；
体相无二之故如明镜；无念明性住故如明镜；
自明本来清净如明镜。

第五实相本体犹如明镜之六法：实相之本基中明明朗朗、无障离垢、游舞不灭而显现、体相无二、无念明性本住、自明本来清净故如明镜一般。



第六犹如芝麻之六法：佛性遍布众生如芝麻；
显现生死因果如芝麻；心性现于外境如芝麻；
境念解脱心性如芝麻；若修则现法身如芝麻；
果位不复成因如芝麻。若知此理精通实相义。

第六实相本体犹如芝麻遍油性之六法：佛性周遍一切众生、显现生死因果、心性现于外境、境念解脱心性、修则显现法身、果位不复成因如同芝麻与油性的关系一样。若我们能了知此理，则可精通证悟实相的本义。

斩断二现耽著之六法：以梦比喻显现直指心，
犹如梦醒自然无显现，净除无明自心亦无有，
依此灭除外境之实执；以幻比喻境心证妙力，








**了知显现皆空迷乱相;以影像喻直指心自性,**
**了知显现空性离二取;以烟雾喻直指心游舞,**
**依此证悟境现自消空;以彩虹喻直指心庄严,**
**如融空中解脱自现智;以水晶喻直指心自相,**
**心性自相解脱无二智。**

我们应当了知能斩断耽著二取显现之六法:一是以梦喻之理将一切显现诸境直指为心的自现,犹如苏醒睡梦时,一切梦境自然消逝一般,同样,只要我们清除了无始以来的无明习气,自分别心之种种迷乱显现也就自然消失,了达此喻理后即能灭除对一切外境的实执心。二是以幻化喻境而证悟一切二取之法都是心之妙力妄现而假有的,如是了知一切显现都是迷乱之境,其本性皆为大空性。三是以影像的比喻来直指心的自性,了知一切显现都是远离二取等边执戏论的,本体皆为空性。四是以烟雾的比喻来直指的心性,了知一切显现都是自心幻化游舞之相,依此便能证悟一切境现自然会消融于空性本体中之自性。五是以彩虹的比喻直指心性本来庄严之自性,如彩虹自然融入虚空般,一切无明皆可自然解脱,且自现为法身智慧。六是以水晶的比喻直指心的自相,当知心的自相本来即是解脱的自性,无二智慧也如水晶自性般如是而存在。



**六种直指所摄之六法:义阿赖耶无二离偏向;**
**彼中迷现轮回之自性;迷现迷执自心之幻变;**







**从中脱离无基修妙力；境心自灭解脱为智慧；**
**智慧自净本来执坚地。此六正法总纲极重要，**
**仅仅了知自然得成就。**

宣说六种直指所摄之六法：真实义之阿赖耶（如来藏）没有能所二取之耽著，远离一切偏向方位；在尚未了认此义之际，彼阿赖耶迷现为轮回之自性；其正在迷现、迷执之时即是自己心的幻变显现，实际上所现根本无有一个实有的自相，皆如空中彩虹显而无有自性；欲从此迷现中获得解脱者，应了认心的本性，修持心的妙力；一切外境与心念自然寂灭而解脱为自然智慧，如经阳光的照射后，彩虹会自然消融于虚空中一样，众生在本基中无实而显现，正在迷现之时为众生，一旦认识其本性后，则一切虚妄境现皆会融入法界的本基中，证得普贤如来的果位；最后证达智慧本自清净之自性而持于本来之坚地。此六种直指之窍诀乃为正法之总纲，故对行者来说极为重要，仅仅了知此理也会自然获得成就。

**究竟深义三身六直指：第一任运自成之直指：**
**水晶明镜以及太阳光，明性自性本性三种性，**
**法身自性清净之本性，犹如无垢水晶本洁净，**
**报身本体光明之自性，犹如清洁明镜中影像，**
**化身现相无内外本性，犹如日月照射至十方，**
**此等本来任运自成故，莫从他寻当知自本具。**

这里将究竟深义之三身分别直指为六种修










要窍诀。

第一即是任运自成的直指窍诀：以水晶、明镜、太阳光这三种比喻来显示明性的法身、自性报身、本性化身三种性。其中法身自性清净的本性，犹如内外透明、无垢的水晶一般本来洁净无瑕；其报身本体光明的自性，则犹如清洁无垢的明镜中显现影像一般，清澈了然、显而无有自性；其化身在所化众生面前显现的无有内外之别的本性，则犹如日月普遍照射于十方世界一般，没有南北方隅之别。此三身无别的功德在每一众生的心相续中都是本来任运自成、自然本住的缘故，我们切莫向外寻觅三身的本体，应当了知每一众生自性本具三身功德，只是被忽然的无明障垢所遮蔽，暂时不能现前，一旦消除了无明障垢，此觉性本体则如日离云雾般赤裸地显现出来。



**第二宝珠不灭之直指：自性清净为本体法身，光明不灭为自性报身，智慧不灭为大悲化身，自具彼性如力士宝珠。**

第二即是以宝珠不灭的方式来直指本性：我们心的自性本来清净故为本来的法身（本体空性）；其光明不灭则为自性报身（自性光明）；其明空双运之智慧不灭则为大悲化身（大悲周遍）。如同大力士自然具足如意宝珠一般，每一众生自己本具彼三身本性。

**第三太阳自现之直指：如同日轮通彻无分别，**








**觉性智慧无念为法身，如同不为云遮自明净，**
**五门顿然明清为报身，如同光线射向一切处，**
**显现六境不灭为化身，如同晨起日出自证中，**
**本具三身当知其本面。**

第三以太阳光自现的比喻来直指本性：如同日轮的光芒通彻而无有任何分别一样，觉性智慧本来无念故为法身；如同日轮不为云雾遮蔽而显得自然明净一样，眼耳等五根门的境现本来都是自然明清的，此顿然所现之性乃为报身；如同日轮的光线没有彼此分别，且能普遍照射一切处所一样，色声香味六境显现而不灭，此乃为化身；如同旭日东升一般，当我们证悟了然明清、自现之心性本体时，会很明清地知道自心本具三身无别的本体，当如是了知其真实本面。

**第四以日直指现法界：如空清净法性法身中，**
**如日自现光明之报身，自性无二觉空之化身，**
**自己具有当知其本面。**

第四是以日轮的比喻来直指净现之法界：如同在万里无云的清净虚空中自然显现璀璨的日轮一样，清净法性之法身大虚空中自然会显现光明灿然的报身，日轮放射出自性无二的大光芒，即如自性觉空无二的化身。如是三身无别的本体每一众生本来具有，我们应当了知其为自心之本面。

**第五喻义因三之直指：喻如虚空清净之法身，**










乃为超离一切偏堕性，义即光明自净之报身，
乃为本来自成无为法，因即自光显现之化身，
乃为令生诚信自明灯。

第五即是以比喻、意义、因三种方式来直指本性：比喻即是如清净的大虚空一般，本净之法身乃超离一切偏堕之性；意义即是光明自净之报身乃本来自成之大无为法；因即是自性之光所显现的化身乃令众生生起诚信之自明灯。

第六法界觉性之直指：如空法界本净即法身，
如界本体光明即报身，如离方位觉空即化身，
自证性中本来已成故，莫于他寻寻亦无得时，
未知此理如炼石成金，天盲寻金日为云遮蔽，
无足登梯盲人去佛堂，犹如黑暗之中升明月，
虽似明亮然却具痴暗，是故慎重无误抉择后，
稳获心性之义极关键。



第六即是法界觉性直指之窍诀：法界本净、本体空性即是法身；自性光明不灭即报身；远离方位等分别执著、觉空无二显现即化身。此三身之本性在自证的本性中本来已成故，切莫于外在的他处寻觅，纵然向外去寻觅亦无有获得的时候。

尚未了知此等义理而于外寻找佛性者，如同欲将石头炼成黄金、天生为盲眼之人寻找黄金、浓云蔽日、无足者登梯、盲人去佛堂等一般是决定不能成办的事。此等犹如在黑暗中升起的明月，月虽似明亮然却暗淡无光。是故我们依教慎







重无误地抉择此理以后，再通过修习稳获心性之本义是极为关要的。

**入定出定不离六密意，当以六种比喻而了知：**
**第一空中微风比喻示：犹如虚空明净智慧中，**
**实修动念解脱自明性，体验通彻无执之觉受，**
**未知此理一缘之等持，如同风中残烛不堪缘。**

无论入定还是出定均不离如来的密意(法界本体)，此理当分别以六种比喻来了知。

第一是以空中微风的比喻来加以明示：若我们在犹如虚空般明净的智慧中精勤实修，则一切起心动念都会自然解脱于自明自知的本性之中。也就是说我们在入定出定中观看自心时，一切动念会自然消于法界，如微风融入虚空般，尔时自然会体验到通彻无执的一种殊胜觉受，而且无论出现什么违缘均无所畏惧。如果行者尚未了知此理而仅修一缘等持，则如风中残烛般纵有觉受也不能稳固地保持多久，并且很容易消失，或根本不能面对所遭遇的某种违缘而随外缘所转，丝毫不能堪忍。

**第二清晨日出比喻示：实修离明蔽边之本性，**
**体验自净明清之智慧，未知此理如同患瘟疫，**
**昏沉掉举遮障实相义。**

第二是以清晨日出的比喻来加以明示：我们实修远离一切明与蔽之边的本性，结果就能体验到自净明净的智慧境界。如果行者尚未了知此








理，则如同罹患瘟疫的病人般必定会处于昏沉掉举的状态中，如是无疑会遮障一切实相本义。

**第三无风油灯比喻示：实修毫不动摇境心义，体验未经改造大等性，未知此理如同不孝子，座间修习需时无用途。**

第三是以无风扰动而盛燃油灯的比喻来加以明示：实修毫不动摇境心之本义，也就是说自己的心既不随内之分别念所转，也不随外境色法等所转，这样就能体验到未经改造的大平等性的智慧境界。如果行者尚未了知此理，则如同不行孝养的孽子不听召唤一般在座间修习需要之时却显得无有用途。我们若能修持不随境心所转的本义，令心获得自在，达到一切住平等性的境界，善缘逆缘无不平等，心无分别执著，这样则如很守孝道的贤子一样，随叫随到，一呼百应。



**第四虚空广界比喻示：实修普明无边平等性，体验离希忧执之密意，未知此理精进堕险地，如同断翅小鸟飞空中。**

第四是以虚空广界的比喻来加以明示：我们实修心性普明而无有边执戏论的大平等性，便能体验到本来即远离希忧诸执的真实密意。如果行者尚未了知此理而盲目地精进修炼，则有堕落险地的可能，如同被折断翅膀的小鸟飞在空中一般定有坠落之危险。

**第五大海波浪比喻示：实修自融自现法界性，**








**体验生住灭与法性融，未知此理基中执二取，**
**无法脱离破立之对境。**

第五是以大海波浪的比喻来加以明示：我们通过实修自心的一切分别动念皆自然融入法界而自然显现的法界本性，便能体验到一切法之生住灭与法性融会一味的境界，因为法界本来就是一味一体的。如果行者尚未了知此理而于本基中执著能所二取，则无法脱离破立之对境。

**第六小溪入海比喻示：实修识聚自融自心性，**
**体验多者一味一明点，未知此理无法灭妄念，**
**如同芥子洒落于地面。若知如是窍诀切要修，**
**则如大海深广瑜伽士，未知此理如小溪干涸，**
**见修行皆不能胜外缘。**

第六是以小溪汇入大海的比喻来加以明示：我们若将六识聚自然融会自心本性而实修，便能体验到多者本来一味、唯一明点的境界，一切都是法性游舞的显现，多现为一、一现为多等互不相碍。如果行者尚未了知此理，则无法灭除分别妄念，如同芥子洒落到地面而难以捡净。

若我们能了知如是窍诀切要而修持，则各自的智慧境界将如大海般深广无垠，亦堪为大瑜伽士的称号；若我们尚未了知此等义理，则如小溪干涸般，自之见、修、行皆不能胜伏外缘，且修无所成、不得自在。

**获得见解本地之六要：第一无有二取之见解，**










**获得自证无二之本地，六境空性远离所取边，**
**智慧自明远离能取边，无能所取远离二取边，**
**边解唯名远离非二边，证此理者于何皆无执。**

我们应当了知获得见解本地之六要：第一若我们能树立无有能取所取诸边之见解，依此便能获得自证无二的本地。色声香味等六境本来为空性故远离所取之边；智慧本来自明故远离能取之边；无有能所二取故远离二取共识之边；一切边本自解脱故唯是名称而已，亦即远离了非二之边。凡是能证悟此理之行者，于何时何境皆无任何执著。



**第二远离有无常断见，依之获得自地之窍诀，**
**是自然智慧故离无边，无分别念垢故离有边，**
**无境离名之故离二边，现而游舞故离非二边，**
**当知大全解脱本解脱。**

第二是介绍远离有无、常断诸见之窍诀：我们依此见解修习而获得的自然本地之窍诀即是现前自然智慧，如是之故远离无的边；无有任何分别念垢染的缘故离有的边；无有境现、本离名称之故远离二俱边；现而游舞故远离非二俱之边。当知此为大全解脱本解脱。

**第三获得远离生灭地，如空生其不成离生边，**
**游舞不灭之故离灭边，生时无生远离二者边，**
**能见不成远离非二边，当证自性清净一法界。**

第三是介绍获得远离生灭诸相之本地：犹如






虚空，生法之基本来不成立，故远离生的边；觉性的游舞不灭故远离灭的边；生时无生故远离二俱之边；能见本来不成立故远离非二俱之边。我们应当证悟自性本来清净的一真法界之实相。

第四获得远离现空地，自性光明之故离空边，
无有分别念故离现边，无有破立之故离二边，
无有所缘故离非二边，当知大平等性自解脱。

第四是介绍获得远离现空本地之窍诀：自性光明不灭故远离空之边；无有任何分别念，本体空性故远离显现之边；无有破立之相故远离二俱之边；无有任何所缘故远离非二俱边。当知此乃大平等性，而且是自然解脱的。

第五获得远离常断地：所现本体空性离常边，
空性显现种种离断边，现空无离无合离二边，
见者本面净离非二边，一切本来未生持本净。

第五是介绍获得远离常断之本地：诸法所显现的本体皆为空性故远离常有之边；空性中缘起和合而能显现种种故远离断灭之边；现空无别、本无离合故远离二俱之边；见者本面本来清净故远离非二俱之边。当知一切法的本体本来从未产生过而如实护持本净。

第六获得远离贤劣地，未堕高见清除贤胜执，
未堕劣见清除断恶心，未堕二见二执自地空，
未堕无二远离一切边，若未了知如是大见解，
不能自离出现歧途障，低劣见解不能增境界，










**是故持地窍诀极重要。**

第六是介绍获得远离贤劣边执之本地：未堕高见者能清除贤胜的执著；未堕劣见者能清净并断除恶心的执著；远离贤劣之见而未堕二见与二执者，其自地本空；未堕无贤劣之二边者远离一切边执戏论。若行者未了知如是殊胜的大见解，则不能自离贤劣之边执而必定出现修行的歧途之障，况且仅依低劣的见解也不能增上修证的境界，是故护持本地的修行要诀对我们来说是极为重要的。

**妄念转为助缘之六法：心识道用自消如微风，内心现出自然之智慧；动念道用自净如闪电，显现一切动念自明智；忆念道用自清如浊水，显现忆念自然佛意趣；诸分别念道用为法性，内现无有取舍之密意；执著道用自尽无对境，自现无基所见消失智；自相道用明净明界伴，内现明然无迹之智慧。如是实修之诸瑜伽士，即从分别念中显现智，如同干薪之中燃大火，一切现为助伴极关键。**

了知能将妄念转为修行助缘之六法：一是若我们能依教将心识转为道用而直观其本性，则一切分别念将如虚空中的微风一般自然消失，尔时内心自然现出自然之智慧，而且分别念消失与智慧生起是同时的。二是将一切起心动念转为道用，也就是说当我们直观动念之本性时，一切动




念会如闪电刹那消失在虚空中一般自然清净。同样直观正在动念之心，则一切动念刹那皆消融于心性本体之中，所显现的一切动念无不成为自明自证的智慧。三是若将一切忆念转为道用，即直观忆念之本性，则如浑浊的水自然会澄清般自然清净。尔时一切忆念都会自然显现为佛陀的密意（认识心性本体，即是上师佛的智慧密意）。四是若将一切分别念转为道用——直观其性，则一切分别念都会自然消融于法性本体之中。尔时于内在即可现前无有任何取舍的真实密意。五是若将一切内外执著转为道用——直观其性，则能自然灭尽一切执著，并且再也没有任何可执著的对境存在。尔时自然显现无有所见之基的本性，如对山河大地等法虽有所见，但无执著，也就是处于一种有相无执的境界，如是自然现前消失执著的智慧。六是若能将内外诸法的自相转为道用，即直观其性，则诸法自然是明净无垢的，故能成为光明法界的助伴，因此内在也自然现前明然无迹的智慧。能如是实修的诸瑜伽士，即能从一切分别念中显现智慧，如同在干薪之中盛燃大火一般，修行人应将一切内外显现转为道用——直观其性，使之成为修行的得力助伴是极其关键的。

安住法性境界之六要：调整风脉明点各自要，
身即依照禅定之六法：解脱庸俗平凡迷现要，
了知器情乃为佛坛城；自然生起大乐境界要，










即闭下风而修宝瓶气;安住无念法性境界要,
舌尖上卷勿触二上腭;自明智慧清净虚空要,
双目直视一卡虚空处;本来智慧任运自成要,
心性无改放松明清住。具此法者安住法性中,
故具缘者应当精进修。

了知安住法性境界之六要诀:一是我们在修习圆满次第时,当依教调整体内风脉明点各自要点,身要即是依照禅定的六法(结跏趺坐、身体端直、眼睛垂视鼻尖、头部微俯、舌抵上腭、两手等印)。二是在修习生起次第时,我们应修习解脱庸俗平凡、迷现的要诀,依教了知一切器情世间乃为诸佛之清净坛城,当如实观修。三是我们要想自然生起大乐智慧的境界,所依要诀即是持闭下风而于内观修宝瓶气。四应了知安住无念法性境界的要诀,即是将舌尖往上卷,但勿抵触上腭,当如是修炼。五应了知自明智慧清净于虚空之要诀,即是双目直接注视自前距离一卡远的虚空。六应了知本来智慧任运自成的要诀,即是于心性无改、自然放松中明清而安住。具足此等法要者皆能安住于法性的本体之中,是故,具善缘的行者皆应精进实修此要窍诀。

安住法性境界之六法:当以六种窍诀而了知,
依靠三时无别之窍诀,断除二执分别心念边,
不忆过去不妄想未来,现在无执之中坦然住;
依靠燕子入窝之窍诀,断除希忧分别心念边,
现在之心无生亦无灭,不散等性之中放松住;










依靠士夫舍事之窍诀，断除执著依处分别边，
心性实相无改平等中，远离所缘平等一味住；
依靠大鹏翱翔之窍诀，断除怀疑二执分别边，
断心识边自然本性中，广大平等一味而安住；
依晨日出清净之窍诀，断除种种境现分别边，
不摄根门不破动念中，六聚悠然放松而安住；
依靠相执自净之窍诀，断除种种妄念分别边，
于所显现诸境无取舍，无改本性之中如理住。
如是住者无二性中住，定现边解脱之广意趣。

了知安住法性境界不离之六法：此六法当以六种窍诀来分别了知。一是依靠过去、现在、未来三时无别这一窍诀来断除二执分别心念之边，即不忆念过去、不妄想未来、不执著现在，当于如是无执著的境界中坦然安住。二是依靠燕子入窝般的窍诀来断除希忧分别心念之边。燕子在入窝前，首先善加观察，待遣除一切险疑后才安然入窝，同理，我们通过闻思来观察而断除其违品后，才可无忧地安住修习。我们现在的心即是远离一切分别念、无生无灭的本性，故当在毫不散乱的大平等性中自然放松地安住。三是依靠大士夫舍事之窍诀来断除一切执著所依处之分别边，亦即我们应当在心性实相无改大平等性中，远离一切能缘所缘而平等一味地安住。四是依靠大鹏翱翔的窍诀来断除一切怀疑二执之分别边，亦即我们应当在断除一切心识边执之自然本性中以广大




平等一味的方式而安住。五是依靠清晨日出一般清净的窍诀来断除种种境现之分别边，亦即不收摄根门，也不破除动念，我们应在此不破立之明清中，以六识聚悠然放松的方式而安住。六是依靠相执自净之窍诀来断除种种妄念之分别边，亦即于所显现的诸境中无有任何取舍的执著，并在无改之本性中如理安住。如是安住者即等同于在无二本性中安住，也就决定能现前边解脱之广大意趣。

**宣说修行共过之六法：明清不分无念茫茫然；特意修明偏堕智慧方；散射内收片面执著心；未证内明迷迷茫茫状；未彻断定跟随怀疑转；三门改造迷乱成妄念。如是六过所生诸障碍，求真义者当断而修持。**



宣说修行中显密共许之六种过患：一应了知若明清不分地处于无念茫茫然的状态，则是修行的一种过患。二应了知特意注重修持明念诸觉受而偏堕于智慧方面，不行持大悲心、菩提心等方便法，也是修行中的一种过患。三应了知当自心稍有向外面散射之时，便立即以强力内收，这种片面的执著心也是修行的过患。四应了知若修行人未能生起内证功德，只是处于迷迷茫茫的状态之中，则也是修行中的一大过患。五应了知若行者未能彻底断定法性本义，也就是对正法没有生起真实定解，仅仅跟随分别怀疑而转，则也是修




行中的一大过患。六应了知若不能认识迷乱的本性而将身口意三门加以改造，则一切无不成为分别妄念的境界，这也是修行中的一大错处。对于如是六种过患所产生的诸般障碍，欲求真实义者应当力行断除，如是而修持很重要。

**宣说修道歧途之六法：四无色界作意之修行；执持世俗无因果断见；执持二取不变大常见；境现视为怨敌或荆棘；一切归心自证自明修；分别识聚视尊离真义。万勿堕入此等六歧途，亦勿超离法界平等性。**

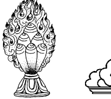
宣说修道中易入歧途之六法：一应了知在禅修之中，若行者不远离四无色界的作意而修持，则即步入了修行中的歧途。二应了知执持世俗中无有因果的断见也是一大歧途。三应了知若执著能所二取诸法为永恒不变、常有自在之法，那么执持这种大常见即是修行的一大歧途。四应了知若将一切境现视为怨敌或荆棘树般远离，则也是修行中的一种歧途。五应了知若将一切诸法归属为心，而除了自明自智的心性本性以外，一切均无，如是执心识为实有而修持即是修行中的一大歧途。六应了知若将分别识聚视为实有的圣尊，并且离开了本体空性的真义而修持也是修行中的一大歧途。明了上述之理，作为修行人，我们千万不要误入此六种歧途，也不要超离法界大平等之性而修持。




出现六过纠正之六法:犹如云消空中纠正法,
所现一切种种心幻变;自性悉皆净于法性空,
犹如贼至空室纠正法,分别妄念本体无自性,
生起之时未生无识别,仅仅放松则无所断法;
犹如冬林着火纠正法,观察所生境念之本面,
从而现为法性之助伴;犹如毒为咒摄纠正法,
无生境界之中灭妄念;犹如民见国王纠正法,
五毒生时认识自放松,从而彻见法性义本面,
犹如船上乌鸦纠正法,所生掉举除开法性外,
别无去处境界中安住。以此六要所生诸忆念,
自性自净自清解重要。



我们应当了知在修行中容易出现的六种过患,当过患出现之时即应依六法加以纠正:一是犹如云消散虚空中一般的纠正之法,即所显现的一切种种法皆为心之幻变,故可将其分别心的自性悉皆清净于法性的虚空之中,当如是以此纠正自己修行的过患。二是犹如盗贼进入空屋而无有忧惧一般的纠正之法,即应了知一切分别妄念的本体无有自性,当我们生起分别妄念之时,其心念本体就是本来未生而无有识别的,若仅仅坦然放松而修持,则无有任何所断法。三是犹如冬季林木着火一般的纠正之法,即我们在观察所生分别念的本面时,会发现一切心念无不现为法性之助伴。有如林木枝叶无不成为着火之因,同样,分别心亦无不成为证悟法性之因。四是犹如毒物被

咒语摄持后即可成为妙药一般的纠正之法，即若以无生的境界来摄持一切诸法，则自然能寂灭一切分别妄念，并能使之悉皆显现智慧的本性。五是犹如臣民面见国王而威力自竭般的纠正之法，在我们生起五毒烦恼之时，当下即应认识其本性而自然放松，这样就能现前法身智慧，以致彻底现见法性义之本面。六是犹如船上乌鸦不敢远翔一般的纠正之法，即在茫茫无际的大海中航行的船上有一只乌鸦，它只能在船上往来盘旋而不敢独自远去，同样，我们所生起的一切掉举等分别心，除法性以外也别无归处，唯于法性的境界中安住。以此六种要诀所生之诸般忆念，当知其自性是自然清净、自然解脱的，了知此理是极为重要的。

**真实证悟确信之六相：震慑一切功过无怯懦；**
**自心法身住于肉身中；不贪轮回利他无厌倦；**
**通达唯一明点无歧障；诸魔法性无有违缘惧；**
**苦乐皆空希忧取舍无。通达此理众人悟实相。**

当我们对诸法自性生起真实的证悟时，可通过六种确信之相来了知：一是当真正的证悟智慧现前之时，我们对自己或他人的一切功德与过患皆不产生大的执著之心，已获自在之故能震慑一切功过，对自己接下来必走的修行道路也不会有怯懦之心。二是自心光明之法身本住于自之肉身中，密宗称之为童子瓶佛身，对此观点我们依佛




陀第三转法轮所宣说之教义或《宝性论》的教义即能遣除一切怀疑而真实无误地了达。三是当我们真实证悟法性之时，对轮回不会再产生贪执之心，能励力实行弘法利生之事业而无厌倦，钱财在眼前便如粪土一般，名誉也不过是过眼云烟。四是当我们通达觉空无二的法性真实义之时，则所现诸法皆是唯一的法界明点之性，修行过程中的违缘、歧途等障皆能转为道用。五是一切外在之魔缘皆为法性之游舞，证悟此义之行者皆不为任何魔缘所害，纵然天魔、死魔等一并现前亦不会产生丝毫畏惧之心。六是真实证悟法性时，世间的一切痛苦与快乐都成为一味大平等的空性，无执故无希求、忧虑与取舍。对于上述之理，若人人都能通达则众人皆可依之证悟诸法实相。



真实获得稳固之六量：现有诸法幻化自现故，
恒时出现无自性道相；烦恼本体本来清净故，
五毒自灭显现自明智；功过本来现为大智故，
显现取舍二念自清性；证悟精华之义无他现，
是故妄念现于法性中；心性宝珠自己获得故，
远离死迁恐怖无畏惧；现见自心法性正觉义，
是故脱离精进希忧缚。如是瑜伽之士即正觉。

我们尚应了知生起真实证悟并获得稳固之六种正量：一是所证已经获得稳固的修行人，在他们面前现有的一切诸法皆是幻化之游舞自现，无有毫许堪忍之自性，并且恒时能出现无有自性






的一切地道之功德与证相。二究竟来说，任何一种烦恼其自性本体都是本来清净的，如是之故，在贪嗔痴等五毒自然生起而又自然寂灭的过程中即能显现自明自证之智慧。三就诸法本性而言，一切功德与过患本来就显现为大平等的智慧故，显现在我们面前的取与舍这两种观念也自然清净于大法界的本性中。四是修证已获稳固的行者，其所证悟的精华之义即密宗最究竟的深义，此外再也无有其他清净与不清净的显现，是故妄念皆消融与无生无灭的法界本性中。五是自证获得稳固者，自己已认识心性本体，稳获此证悟之摩尼宝珠之故，远离死亡、迁移、恐怖而无任何畏惧。六是自证获稳固者现见自心之真实本性、法性正觉之义，是故已脱离修法精进与否以及希求解脱而忧虑堕入轮回之束缚幻网。具足如是六种稳固正量之瑜伽士即为正等觉。



**已得密意境界六确信：证悟诸法离边中观道；**
**证悟现空双运大光明；证悟一切等性之大乐；**
**证悟无二唯一之明点；证悟任运自成离方义；**
**证悟本净本性究竟义。彼等无有欲证之意念，**
**于证悟时无有自诩心，故为幻化离喻瑜伽士。**

我们应当了知已得大圆满密意境界之六种确信：一是证悟诸法远离一切边执戏论，并恒时能安住于离边之中观道中。二是证悟了现空或智悲双运之大光明，完全了悟了心性自现不灭之本






性。三是证悟现有之轮涅诸法皆是大平等的本性，一切功过、贤劣、多少、好坏等都达成一致，平等无别，能安住如是等性之大乐境界。四是证悟一切现有之法皆是无二无别，全都是唯一之法界明点自性。五是证悟觉性任运自成、远离一切方隅之义。六是证悟诸法本性最究竟的实相义自然本净、无作无改。

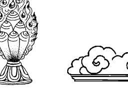
已了知得密意境界的六种确信，在实修之时，我们对彼等应无有欲证悟之分别意念；于证悟之时亦不会洋洋得意地在人前自诩。自明自证的境界只有证悟者最明白，那是离一切言思而无法用比喻明示的，即如哑人尝到糖的甘美滋味一般，欢喜在心里而无以表达。如是证悟之行者故可称为幻化离喻之瑜伽士。



如是证悟解脱六方式：正当显现一切外境时，
现即解脱如冰化为水；明知内在觉性诸法后，
知即解脱如水融入水；中间动念二意散射时，
散即解脱如空中闪电；一切假立名声传出时，
名即解脱如同空谷声；所持宗派承认之正时，
彼即解脱如虹消空中；所修之果成就即解脱，
犹如如意宝珠满需欲，自性自解对治自清净，
无名离境密意任运成。如是上根即生得解脱。

如是证悟法界本性而获得解脱有六种方式：一应了知山河大地、有情众生等一切外境正在显现时，显现的当下即是解脱，有如冰融化为水，冰



与水二者之本性乃一味无别，此外在冰上怎么也寻找不到一个异于水的自性。二是我们明然了知内在种种觉性诸法之后，在了知觉性本面的当下即现前解脱，这好比将一盆水倒入水池中，水相互交融后再也找不出一盆水单独的自性，水与水本体无二无别。三应了知中间刹那生起的动念，抑或修行不能专一行持而显三心二意，这样的念头正在散射时，其散射的当下即现前解脱，好比空中的闪电，电光划过夜空闪现的同时便顿然消失。四应了知世间一切名声皆是假立而无实有自性，当一切名声或其他响声传出之时，在名声显出的当下即是解脱。别人对我们作的赞叹，即如空谷的回声一般虚幻无实，赞叹之声刹那即失，皆为迷乱之显现，去寻找时如何亦不得其实有自体故当下现前解脱。五应了知我们所持执的宗派观点之自性，正在承认自宗与他宗的观点之时即现前解脱，好比空中显现的彩虹于刹那间消失于虚空，此时如何亦寻找不到先前所见彩虹之实相。六应了知我们通过修持所证道果之自性，在成就的当下即现前解脱，犹如如意宝珠一般能满一切众生的需求与欲愿。上述六种证悟方式极为殊胜，依自性自解脱与自性自清净的对治，远离一切名言、境现的执著，并且分别念的密意境界又是任运自然而成的。我们依上师的殊胜教言已明知诸法自性，以及自己的迷乱，故于迷乱的当



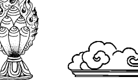

下认识自心之本性极为重要。如是上根利智之人闻此窍诀并依之实修即生就能获得解脱。

当知中根法性中阴时，获得解脱二种之六法，
第一舍弃肉身之六法：内外一切聚于自心时，
即是远离所取之外境；心性集于智慧之中时，
即是远离能取之心性，觉性智为习气包藏时，
地风融入水大身无力，出现粪便之时当超度；
水风融入火大身肢颤，面容积尘口水鼻涕滴；
火风融入风大口鼻干，丧失体温口鼻无光泽，
此时温度若集于脚掌，则堕地狱密处转饿鬼，
脐间旁生心间投生人，喉间非天集眼生天界，
热散顶上则得无上果；一切风风融入神识时，
外气急促不能向内吸，神识不清眼自光灯失，
外气中断神识入光明，内气中断身心相分离，
彼身留世智慧现法界。此等即是初现隐没式。



此外，我们尚应了知中根行者依窍诀在法性中阴时获得解脱的二种六法(共十二法)。

第一即是舍弃肉身之六法：一应了知当自身内外、上下一切明点聚合于自心之时即是远离所取之外境的时候。二应了知最后心性集于智慧之中时即是远离能取之心性、觉性智慧之力被无始之习气包藏而顿现黑暗之时。三应了知当地风融入水大之时身体便显得四肢无力，当体内大小便失禁而出现粪便之时即应及时超度。四应了知当水风融入火大之时，身体四肢便会战栗不止，面

容也会积满秽浊之尘埃，同时流出口水与鼻涕。五应了知当火风融入风大之时，自己的口与鼻都会显得异常干燥，并且丧失身体恒有的温度，口鼻皆失去往日拥有的亮丽光泽。此时应注意温度流失的方位，若发现体温由上往下降，最后集于脚掌部位，则说明彼人将会堕入地狱；若体温最后集于密处，则说明彼人将转生为饿鬼；若体温最后集于脐间则彼人将转生为旁生；若体温最后集于心间，则彼人将转生为人；若体温最后集于喉间，则彼人将转生为非天；若体温最后集于眼部，则彼人将转生至天界；若体温最后集于头顶而散去，则说明彼人获得了无上解脱之果。如依破瓦而往生者皆属获无上果之人。六应了知当一切风风融入自之神识之时，外气便显得异常急促而不能向内吸气，神识也变得迷乱不清，眼睛自有的光灯完全丧失。当外气完全中断之时，其神识便会进入光明的境界，当内气完全中断之时，身体与心识便相互分离开来，彼之虚假肉身留存于世间，自性智慧则现入法界之中。这即是最初所显现的隐没方式。

**第二六法根基解脱理：宣说六种根基之第一，**
**上等根基之中利根者，不现中阴心身分离时，**
**自明显现法性大胜观，住于远离戏边境界中。**

此说第二种六法——不同根基者获得解脱之理：












首先宣说六种根基中的第一种，即上等根基之中利根者，他们于命终时不显现中阴境界，当其身心分离之时，自然能显现自明大法性的大胜观，安住于远离一切戏论边执的境界中而获得解脱。

**第二上根之中钝根者，于三刹那之中得解脱，**
**身心分离第一刹那中，显现自明无念大法身，**
**第二刹那显现报身光，第三刹那解脱光明后，**
**安住如空等性法身中。**

第二种为上等根基之中钝根者，他们将于三刹那中获得解脱。在身心分离的第一刹那中，彼之境现中自然显现自明、无念之大法身的本性；在第二刹那中将显现报身之光明；第三刹那解脱于光明之后便安住在如是大空、平等的法身境界中。

**第三中根之中利根者，一或三禅定日处昏厥，**
**彼者醒后显现智慧光，身之自光语言之自声，**
**意光线相显现五日时，知身语意本面而解脱。**

第三种为中等根基之中利根者，他们在临终的一个禅定日或三个禅定日中会处于昏厥的状态。待彼等醒觉之后就自然会显现智慧之光明，当彼身体自有之光芒、语言、自然之声音以及意识的光线诸相显现至五日之时，便能通彻了知身语意之本面而获得解脱。

**第四中根之中钝根者，三或五禅定日处昏厥，**






**彼醒显现五智之光明，不生惧怕无畏自现解。**

第四种为中等根基之中钝根者，他们在临终前的三个禅定日或五个禅定日中会处于昏厥状态。待彼等醒觉之时就会显现五种智慧之光明，尔时，不生任何惧怕之心，无畏而自然现前解脱。

**第五下根之中利根者，三禅定日之中处昏厥，**
**彼醒显现五智之光明，经过五日智慧显现没，**
**光中现境声中出光线，光线之中显现妄念时，**
**灭尽昔日外境财人念，同时应当忆念昔正法，**
**觉醒对治自明无执著，智慧自现中阴现解脱，**
**法界之中现前菩提果。**

第五种为下等根基之中利根者，他们在临终前的三个禅定日中会处于昏厥的状态。待彼等醒觉之时，亦会显现五智之光明，这样的智慧光明显现须经历五天的时间，慧光隐没的同时，光中出现种种境界，声中又出现种种光线。当光线之中显现妄念之时，自会灭尽昔日对外境美色、财物以及人的贪念与执著，此时应当忆念往昔闻思之正法，觉醒时若能依佛法窍诀来对治则自明而无有执著，以至于智慧自现之中阴境界中现前解脱，究竟于大法界之中现前菩提果。

**第六下根之中钝根者，一禅定日神识昏厥中，**
**清醒现智一日而隐没，彼者认为以前身存在，**
**诸根具足无碍游各处，身心分离寻找境住处，**
**随业力入不同之胎门，获得具有七德人身后，**



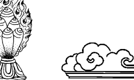







值遇深法彼生得解脱，若是罪业极其深重者，
不现中阴身心分离时，自现迷惑显现地狱处，
造罪中等中阴住片刻，尔后感受其他二恶趣，
善恶平等中阴时较长，七七四十九日中停留，
尔后随其业力而投生，即是法性中阴隐没时，
二种钝根转世中阴现，是故今当断恶修善法，
获得心性本地极重要，此乃有利教言当铭记。

第六种为下等根基之中钝根者，彼等在临终的一个禅定日中，其神识处于昏厥状态，清醒之时现前智慧，历经一日而隐没。此时彼者会认为自己以前的身体至今尚存，并且眼耳鼻舌诸根也圆满具足，故能无障碍地云游于世间一切处所。当身心分离之时便开始寻找适合安住的处所，随业力的牵转而进入不同的胎门转生。若人生前修积善法并获得过灌顶，则可有选择性地投生，如是获得具有七种功德(种姓高贵、形色端严、长寿、无病、缘分优异、财物富足、智慧广大)的人身后必定能值遇甚深正法，并于彼一生中得到解脱。若亡者是罪业极其深重之人，则其不显现中阴境现，也不经历身心分离之时，自现皆为迷惑而直接堕入地狱。造罪中等之人将在中阴境界中小住片刻，尔后，便去感受其他二恶趣的果报。所造善与所作恶业平等之人在中阴境界中呆的时间较长一些，一般会停留七七四十九日，尔后随其各自的业力而投生。这些即是法性中阴境界的隐没时，二种钝根转世中阴

的情况，了知此等恶怖之境现，我们应提高警惕，从今日起立即断除一切恶业而勤修一切善法，尽快令自己获得心性之本地是极为重要的。这是对自己最为有利之教言，故当铭记于心。

上述不同根基者获解脱的情况，要想更详细地了知，可参阅《上师心滴》。

**宣说现前究竟果位时，所现真实菩提之六法：**
**离诸二取迷乱习气后，迷现迷执入于法界中，**
**如同晴天日轮清净时，第一具二清净法身者，**
**法界中现法性光明智，离戏光明广大周遍性，**
**任运自成本净中解脱。**

宣说我们通过修行而最终现前法报化三身果位之时，所现前的真实菩提果之种种功德，在此归摄为六法。现前菩提果位时，我们已彻底远离了能取所取的迷乱习气，凡夫地及有学道时所具的烦恼障与所知障以及二障习气已得清净。尔后，一切迷乱的境现以及迷乱的执著皆尽消融于大法界的本性中，即如秋高气爽晴朗的天空，没有一丝云彩，乌云更是不见踪迹，日轮则显得分外明清、净洁，现前“万里无云万里空，万里无云万里光”的境界。对此证悟的境界，也许有人会持怀疑的态度，认为众生于本基之时乃清净无染之性，后来却为无明障垢蒙蔽真性而起诸迷乱境现流转轮回，此时虽依殊胜窍诀通过精进实修、净障而回归自性之本地，这样得果以后我们是否




还会继续迷乱呢?答案是肯定的,现证究竟菩提后绝不会再迷乱!因为众生的无明烦恼诸障经过大空性的对治力而断完后决定不会再复生,对此毋庸置疑,在《经庄严论》以及《大幻化网》中对此有详尽的解说。

首先宣说第一种功德:我们现前菩提果时将于内明法界宫中圆满法身的功德。尔时,具足二种清净,即自性本来清净和暂时的客尘垢障清净,并于法界中自然现前法性之光明智慧,那是离一切戏论、自具光明本性、广大周遍的,此性非为因缘所造作而是任运自成,且与一切诸法之本性无二无别,我们必定会在这种本净一味无别的大法界中获得究竟的解脱。



**第二清净圆满受用身,彼中于诸十地菩萨前,**
**显现犹如彩虹五部佛,圆满妙相随好极耀眼。**

第二种功德是受用报身那清净而圆满的功德。报身的形象如彩虹一般显而无有自性,因其为自现所显,故只有在十地以上的菩萨面前才能显现,并且显现为五部佛(不动佛、宝生佛、无量光佛、不空成就佛和毗卢遮那佛)的形象,具足圆满的三十二相好以及八十随好,光彩夺目,极为耀眼。

**第三犹如月影之化身,现于一切所化水器中,**
**事业受生殊胜化身等,随顺不同根基而示现,**
**乃至六道各趣存在间,利众事业不可思议也,**
**依此三身所具六智慧:法界性智法性无迁变,**








**大圆镜智自明普现基，平等性智一味无分辨，**
**妙观察智如所尽所见，成所作智事业不可思，**
**任运成智无为法性者，离喻如来一切智慧主，**
**如摩尼宝无念成诸事。**

现证菩提所获之第三种功德是犹如月影一般之化身功德。从究竟真实义来说，法、报、化三身实为一体，无有分别，然于各趣众生前因所化清净不清净的缘故而示现三身。此化身显现即如月亮映照在百千万数不同的水器中成形一般，如是化身亦应众生千差万别的根器而示现种种。所谓佛陀之事业化身也即技艺应身，乃为佛陀为教化众生而示现种种能工巧匠的化身。如为教化乐神乾达婆，佛自化为乐师，演奏乾达婆琴。无论以何种形象出现，都是为了弘法利生的广大事业示现。受生化身也即应身，为如来示现种种受生的化身以教化有情，如示现生为帝释天、斑鹿、飞禽、水、桥、树木等等变化之身，此等显现皆为利益众生不可思议之幻化。殊胜化身如释迦牟尼佛于千百万娑婆世界示现能仁而度化有情。如是等等不可思议之化身无量无边，皆随顺众生不同的根基而示现，而且从无间断，乃至轮回未空之际，六道各趣存在期间，其化身利益众生的事业永远是不可思议的。

依此法报化三身亦自然圆具六种殊胜智慧。一般来说，法身之智慧主要为尽所有智和如所有







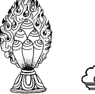

智，报身智慧为法界性智等五种智慧，化身智慧为无二等性之智慧。然于本论中作者归摄为六种：第一种为法性无有迁变之法界性智；第二种为如明镜一般一切自明而普遍显现之基——大圆镜智；第三种为一味一体、无有分辨之平等性智；第四种为妙观察智，即观待胜义之如所有智以及观待世俗之尽所有智；第五种为成所作智，即能显现各种形象利益众生，其事业广大无边不可思议；第六种为佛陀法身智慧——无为法性之任运自成智。此六种智慧远离一切比喻、言说，也是如来一切智慧中最为主要的，就像摩尼宝珠一般虽然无有欲利益众生等念头却自然能利益众生成办诸事。



**第四众前生起大悲理，发心发愿积累二资粮，**
**任运自成智慧力所生；第五如何生起大悲理，**
**自然而然生起大悲心，逢遇外境生起大悲心，**
**受他劝请祈祷生悲心。**

现证菩提果所获得之第四种功德即在众生前能生起无伪之大悲心。如是之理即行者于学道修道时，发起了殊胜的菩提心，并发愿利乐一切有情，同时也精勤地积累了圆满的福慧二种资粮，最终此功德便由任运自成之智慧力而产生。

第五种即了知如何生起大悲心的道理，有的于自相续中自然而然地生起大悲心，有的逢遇外境，见到可怜而堪悲悯的众生故生起大悲心，有

的受他人劝请或祈祷佛菩萨而生起了大悲心。

第六以悲利众之方式，乃为有依无依本体三，
定具此等断除偏袒者，法身无阻无依行利众，
以发心愿之力净障碍，于众生前现色身饶益；
报身智慧大悲自现故，有依利益净除十地障；
本性利益事业法界身，息灭有无增损之性中，
于诸所化众前随意现，种种化身行持诸事业。
依宗派见有依利众生，即于究竟圆满之佛地，
成就身智而行利众事；无依如彼成就无毁灭，
然如仙人所造之灵塔，依靠愿力如是而显现，
本性亦行自他之二利，如同彼二有无增损解，
无二无别本性身之中，如理相应安住而利众。
此等三者实则一体故，应当精通如前所说理，
依此摆脱有无边执网，如是获得无上菩提果，
纵是具有信心凡夫人，亦依共同不共殊胜道，
精勤依次向上可证得，任运自成如意之功德，
故勤修解脱道极重要。

第六法宣讲现证菩提果者以悲心利益众生的方式，分有依、无依、本体三种决定断除偏袒的方式。一者为法身无有阻碍，无有能依所依地施行利众事业，以最初坚定的誓愿之力已清净一切障碍，故于清净的众生前显现报身，于不清净的众生前显现化身，如是显现色身而对众生作饶益；二者报身的智慧、大悲皆自然现前故，有依利益众生、并净除十地菩萨诸般障碍；三者本性利




益众生的事业遍一切处，此法界身在息灭了有、无、增、损之法性中，于一切所化众生前能随意显现种种化身来行持弘法利生的诸般事业。

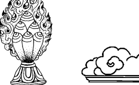
依照宗派的观点，也分为有依、无依、本体三种。有依利益众生的方式，是在现证究竟圆满佛果时，以成就身智而利益众生。无依是以如有依般成就身智，但不具备能生灭的智慧，然而亦如仙人所造之灵塔(寂天菩萨《入行论》中所载：古印度有位仙人建造了一座可对治龙病的灵塔，此后依灵塔便遣除了许多众生患龙病的痛苦)，仙人逝去已久，但因彼之发愿力，灵塔仍能为众生作利益——胜伏龙病。同样的道理，现证菩提者虽无毫许执著，但也因他们先前的发愿力而能显现种种形象度化众生。本体的方式亦行持自他二利事业，如同有依、无依一般，解脱于一切有无、增损之边，住于无二无别的本性身之中，如理相应众生根基，以安住的方式而利益众生。此等三者实际无有分别，乃一味一体之自性故，我们应当精通如前所说之理，依此殊胜教理即能摆脱有无诸边之执著网。如是欲获得无上之菩提果者，纵然是凡夫，只要具有信心，亦可依共同及不共同之殊胜解脱道，精勤不懈依次第向上修持而证得任运自在如意之功德，是故对于我们每一位修行人来说勤修解脱道极为重要。

**思维当今恶世增厌离，人寿无常浑噩而空耗，**
**学问无穷学亦无尽头，是故日夜当修密宗法。**







今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，
死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。
将成如何谁亦不可定，怎有安乐无畏之把握？
是故现今自由自在时，应该前赴永乐解脱处。

以下是尊者对我等有缘弟众的劝诫。我们应思维于当今五浊兴盛之恶世，造诸恶业者众而奉行十善者寡，这样思维即能增上自己对现世之厌离心。观察思维一下人寿的无常，哪有闲功夫游戏世间，然而世间众人却在浑浑噩噩中空耗自己珍宝般的人生，那是多么的可惜啊！再者，世间诸般学问即如晴朗夜空中的群星一样无穷无尽，不管你怎样学习都难以抵达学海之尽头，是故我们从今起就应日日夜夜不间断地勤修对自己切身具实利的无上密宗之法。

再看看我们今生所从事的诸般琐事，即便到自己此生命终之时亦不会有完结的时候，一件事情做完，马上又会新出另一件，乃至更多的事，思此虑彼，仿佛每件事都很重要，如是此起彼伏就如水中的波纹一般连绵不断。然而我们兢兢业业所做的一切琐事到自己临终时是否会发挥作用，对此应当反复慎重地思维，所以从今天起，我们就应实修能令自己得到解脱的菩提大道。

现世诸事以及自己今后的去处将会变成如何光景，对此谁亦不能肯定，那么我们虚丧光阴又怎么会有获得安乐而无任何畏惧的把握？是








故，趁自己现今自由自在之时，就应该前赴永远具足安乐的解脱处。

**死时抛弃今生之身体，以及受用亲友等一切，**
**谁亦无用独自而前往，此时于谁皈依当慎思。**
**如今此情此景不久住，天翻地覆死主降临时，**
**尔时自己何为指望谁?是故现今即当修妙法。**
**是否智者有无修行等，死时方晓当尽力行善，**
**修持精华心性本来义，善趣喜乐任运自成也。**

在死亡之时，我们必定会抛弃自己今生贪执的身体、财食等诸受用，以及难舍难分、深深眷恋的亲朋好友。此等一切对自己独自前往中阴界谁都显得无有用处，此时，我们应当皈依谁?应该向谁祈求救护?这些自己都要仔细慎重地思维。

如今的此情此景——暇满人身、美好生活、闻思佛法等皆不会长久地留住在我们的身边，天翻地覆之时死主骤然降临，尔时，自己应该怎么办?又应该指望谁来帮助自己脱离困境?所以从今天，从现在，我们即应勤修解脱妙法。

判断一个人是否有智慧就应看他是否有修行的功德与证相等，但这些对于个人来说只有等到死亡降临时自己才会知晓，是故我们应当励力行持一切善法，尤其应修持甚深精华之心性本来义，如是善趣诸般喜乐皆能任运自在地成就。

**解脱妙地珍宝宫殿中，如来前方相迎且享受，**
**自证殊胜智慧圆菩提，无边恒久无变大乐义。**










无有正法乞人我劝言，此乃有利心语记心间。
如是法理功德宝藏论，每一六法亦成精华义，
著此如意宝珠教言藏，为利诸修解脱之信士。

每一位修行人在圆满断证功德，而赴往解脱妙地珍宝汇聚之如意宫殿之时，诸佛如来也会前来迎接。届时，我们即可共同享受自证之殊胜智慧、圆满的菩提果，以及无边、恒久、无变之大乐精华义。

在此，尊者很谦逊地说自己没有什么修行和功德，是无有正法的乞丐，尽管如此，我(此处之我以及下文中之我皆指无垢光尊者)也要以这些劝言勉励诸位密乘行者，因为此等都是有利自身修行之心语，故当牢记于各自心间。

本论可谓法理论、功德论，抑或宝藏论，每一种六法都可成为甚深精华之义。作者著此如意宝珠般之殊胜教言藏，其目的即是为了利益修持解脱道之广大信士。

以此善根愿我与众生，无余趋至如来藏本地，
成为圆满断证之功德，任运自成二利之法王。
愿我亦于今起生生世，不厌三有利益诸有情，
于诸圣者前闻正法藏，如是修持令诸佛欢喜，
纵得菩提亦不舍众生，虽住轮回亦不染过患，
引见闻忆触者趋菩提，以此愿令佛佛子欢喜。
为诸具缘者宣甚深法，令诸无缘者播法种子，
勤勉修持实修达究竟，以此愿令怙主师欢喜。







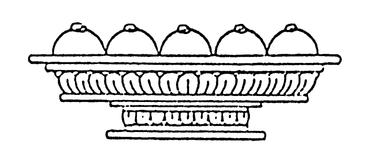



穷诀宝藏论——具多闻如来经典财富、以闻思修智慧修炼深广义之胜乘瑜伽士龙钦绕降撰著圆满。

尊者以撰著此论的善根而作殊胜的发愿：愿我与一切有缘无缘的众生皆能因此善根而无余趋至如来藏之本地，愿大家都能圆满一切断证功德，任运自在地成为能做自他二利事业之大法王，亦愿我从今起于生生世世中不厌离三有而恒时于六道中利益一切有情，并能经常在圣者面前听闻正法宝藏，因为只有这样如理修持才会令诸佛生起欢喜心。纵然我已得到无上菩提的果位也决不舍弃众生，届时虽然常住轮回利益众生却不会染着三有之诸般过患。愿能接引见过我、听过我音声、忆念过我、接触过我的人普皆趋向菩提大乐洲。以此善根还愿诸佛及佛子都生起欢喜心。

此为具缘众生宣说之甚深穷诀法，对于无缘的众生，也能令他们播下胜法的种子。我真诚地劝勉一切行者，希望他们能精勤修持，最终趋达究竟之坚地。以此善根也愿我的怙主上师们生欢喜心。

全论释竟　　　愿增吉祥！







# 后　记

本书诞生的缘起，应当追溯到去年秋季。滴水成冰的酷寒已经开始大肆进军喇荣圣地，在战胜了疾病困扰与各种内外严寒的情况下，鄙人发心为诸有缘者宣讲全知无垢光尊者为后人留下的珍贵宝藏之一——《窍诀宝藏论》。

也许是由于深切体会到闻法机会实在来之不易的缘故，大家齐心协力地克服了难以想象的种种艰辛。其间，部分道友恳切要求将录音整理成册。虽然本人智慧浅薄，在讲解中难免有疏漏之处，但考虑到此法对指导修行人实修，具有不可超越的重大意义，故置个人颜面于不顾，毫不迟疑地欣然应允。

于此五浊恶世，人们都在为自己的功名利禄而奔忙，能发心实修者实在万不得一。尽管如此，很多实修者却因为缺少实修窍诀的缘故，在修行过程中始终不得要领，尽管多年夙兴夜寐、持之以恒，却落得乘兴而来、败兴而归的结果。最终导致自己从修行的前线中败下阵来，实在令人扼腕叹息。

有多少希求解脱者望穿双眼，延颈鹤望，期盼着能在修行的茫茫征途上，有一盏耀眼的明










灯啊！

大遍知无垢光尊者实在不愧为末法时期的铁中铮铮、庸中佼佼者，他以博大精深的智慧、言近旨远的言辞，通幽洞微的观察，为后人开采了这个令人欣喜若狂的窍诀宝藏。

由于修行者的根基不一，相应的指导方式也应千差万别，要想摄集八万四千法蕴之精髓，为众口难调的修行者找到一种万全之策，实在并非易事。尊者别具匠心，以针对不同境界的三百六十多种六法，有的放矢，因势利导，开出了千百剂修行之方。字字发人深省，句句余味无穷。处处流露出异生凡夫即使绞尽脑汁、千思万想也难以企及的境界，不得不令人口服心折、拍案叫绝。尊者尽管在文中洋洋洒洒，千叮万嘱，却万变不离其宗，无一不是为修行的前程廓清迷雾、扫平障碍，实在不愧为稀世宝藏的名称。

无论你是修习何种法门，都能在此宝库中找到仿佛是为自己量体裁衣、定身制作的秘诀。如果你能依照此中言教有条不紊地修习，也就算是踏上了通向光明的通衢大道，获得解脱果位也就为期不远了。我于此诚挚地提醒大家，切莫将珍贵窍诀视为秋风过耳，对之毫不理会，最终与送上门槛的解脱良机失之交臂。望诸位信士能对此文再三进行读诵对照、反复思维，力求











真正通达其涵义。

《窍诀宝藏论》既无自释，本人也未曾听闻过有前辈高僧大德对其进行诠释的有关论典。所以，在翻译、讲解、注释过程中，都曾遇到过一系列的艰难。通过大量翻查资料、虚心向各位大德请教，虽然解决了不少难题，但个别偈颂的翻译，还是不得不采用直译的方式，故其词句的阐释，凭借个人理解，仍然有牵强之感。虽然在讲解之时，所涉及的内容较广，但因为担心篇幅过多，令人生厌，故此释仅仅按照字面进行了简略注释。此外，本释也省略了一些涉及甚深修法，不宜公开的内容。整理成文之后，鄙人也颇费了一番功夫进行增删修改，直至比较满意之后，才敢战战兢兢地付之犁枣。若有欠妥之处，还望各方有识之士海涵。

只要功夫深，铁杵磨成针。相信各位有缘者依凭坚定的信心，借助这座为迷途众生打造的指路灯塔，即能将内心深处潜在的光明智慧充分地开发出来，获得自然本觉的果位。愿以此功德回向一切众生，令其生生世世不离正法光明，最终获得圆满菩提胜果！

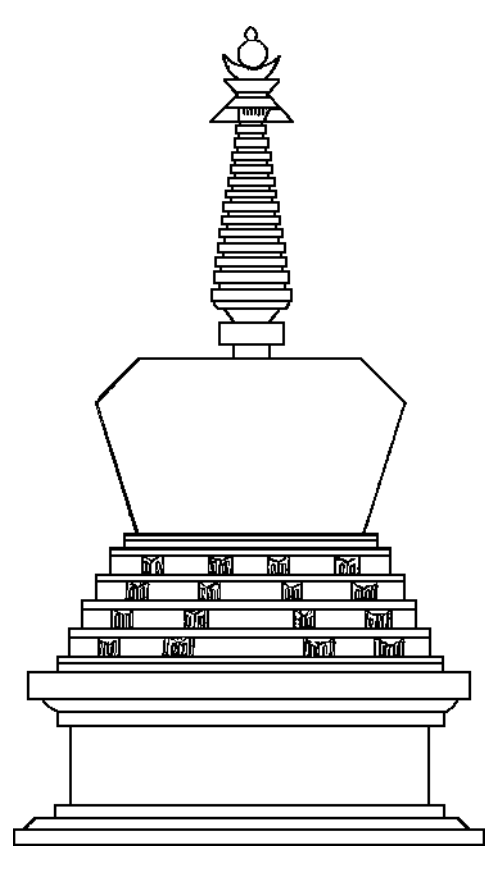
**索达吉眺望明月有感而发**

**二零零三年中秋佳节于蓉城**

**重校于二零零六年十月十日**







吉祥门塔